

رئیس جمهوری: گروه‌های تروریستی مانع

توسعه روابط کشورهای منطقه هستند

*** امیدوارم درگیری و نزاع در سرزمین‌های اسلامی در ماه مبارک رمضان متوقف شود**

*** رئیس جمهوری در پیام‌های جداگانه به سران کشورهای اسلامی به مناسبت حلول ماه مبارک رمضان، ابراز امیدواری کرده که با تحکیم مودت، امنیت در میان امت اسلامی بیش از گذشته، گسترش یابد**

صفحه ۲

شنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳ رمضان ۱۴۳۶ - ۲۰ ژوئن ۲۰۱۵ - سال هشتادونهم - شماره ۲۶۱۸۴ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

محفل انس با قرآن در حضور حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای برگزار شد

تأکید رهبر معظم انقلاب بر لزوم درک مفاهیم آیات الهی توسط قاریان

*** تلاوت قرآن با رعایت آداب و صوت خوش، برای نفوذ مفاهیم آن در دل‌هاست**

*** نشانه‌های پیشرفت امر تلاوت قرآن، در بین جوان‌های ما مشهود است**

*** اگر ندانیم چه داریم می‌خوانیم، مفهوم را درک نکنیم، در عمق جانمان اثر نداشته باشد، تأثیر تالوتمان بر روی دیگران و بر روی خودمان کم خواهد بود**

*** من از قراء محترم و اساتید و خوانندگان قرآن خواهم می‌کنم، آیاتی را که می‌خوانند تلاوت نکنند، در ذهنشان مرور و در آن‌ها تدبّر کنند**

*** نکته‌ای که مورد توجه باید قرار بگیرد، رعایت موازین لحن است و الا اثر مطلوب را نخواهد بخشید**

*** هیچ لزومی ندارد که ما کلمات قرآن و گاهی آیات را به همدیگر وصل کنیم به خاطر این که نفس می‌خواهیم بدهیم در تشویق کردن و «الله الله» گفتن ــ که این هم تقلیدی است از عرب‌ها ــ در امراراات کنند**

در نخستین روززماه مبارک رمضان، ماه نزول قرآن، محفل انس با قرآن درحضورحضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبرمعظم انقلاب اسلامی عصر پنجشنبه به مدت بیش از سه ساعت برگزار شد.
متن کامل بیانات مقام معظم رهبری در ایسن محفل که در حسینیه امام خمینی رحمه‌الله برگزار شد، به این شرح است:

یادداشت سر همی

بی‌نظمی بی رحم

علیرضا خانی

اعلام رقم واردات ۷۲۰ میلیارد دلاری طی ۸ ساله دولت گذشته، غمی بزرگ را بر دل دوستانان ایران گذاشت. کشوری که یک جنگ فرسایشی پهناور را در هشت سال بعلاوه همه هزینه‌های اداره کشور با عددی کمتر از ۱۵۰ میلیارد دلار ابرومندانه پشت سر گذاشت، مگر ممکن است اندکی بعد، هزینه اداره‌اش در دوران صلح به چندین برابر آن برسد؟
رفтар دولت محترم پیشین در خرج کردن شتابان صدها میلیارد دلار ثروت نفتی حاصل از افزایش سه برابری بهای نفت، هرچند از منظر منافع ملی نگران کننده و متعجب‌آور است، اما از یک رو می‌تواند مؤید این فرضیه باشد که دولت‌ها در ایران به رغم برنامه‌های اقتصادی نسبتاً جامعی که خود تدارک می‌بینند و به مجلس می‌دهند، چندان اعتقادی به برنامه ندارند. هرگاه نفت ارزان و شرایط دشوار می‌شود نفتی اقتصاد را پایین می‌کشند و مردم را به هر طریقی قناعت و مسدادر افسرا می‌خوانند و آن‌گاه که از قضای روزگار، درآمد نفت بالا می‌رود، و ثروتی حاصل می‌شود، درهای کشور باز می‌شود و سیل کالا از بادیزن تا بام‌ها وارد کشور می‌شود و همه منابع خرج می‌شود تا برای دولت بعدی چیزی نماند.

در خاطرات ابوالحسن اینجانب آمده است زمانی که درون شد نخستین برنامه عمرانی کشور تدوین شود، گروهی در قبال آن مخالف و معتقد بودند در این کشور باید روزانه و روزمره عمل کرد و با برنامه، کاری از پیش نخواهیم برد. به گمان، هنوز نیز بسیاری بر این باورند و حتی بر این باور عمل می‌کنند. وگرنه مگر ممکن است از پس دو برنامه هفت‌ساله و سه برنامه پنج ساله قبل از انقلاب و پنج برنامه پنج‌ساله بعد از انقلاب، همچنان درآمد نفتی اندکی که بالا می‌رود همه بدهای برنامه معلق می‌شود و به یمن پول‌های پیش‌بینی نشده، صادرات معطل می‌ماند و واردات رونق می‌گیرد و در میانه این سورو سات، مرغ قربانی کماکان تولید است. تولید و صنعت چه در سور و چه در عزار، قربانی ثابت‌اند.

در سال آخر دوره نخست دولت سید محمد خاتمی یاکران شدن نفت، سازوکاری تدوین شد که مازاد درآمد نفتی برای آینده کشور ذخیره شود و بخشی از آن به عنوان وام ارزی در اختیار تولیدکنندگان و سرمایه‌گذاران قرارگیرد و بخش دیگری نیز برای دولت‌های بعدی به صورت پس انداز بماند. برای همین امر، مکانیزم حساب ذخیره ارزی تدوین شد که بعد به صندوق توسعه ملی تغییر شکل یافت. در پایان آن دولت، ۱۲ میلیارد دلار برای دولت بعد ذخیره شد. در دولت بعدی، با افزایش چند برابری و پیش‌بینی نشدهی بهای نفت، درآمد دولت به طور تصاعدی و خارج از انتظار افزون شد. در این رهگذر، ممکن گمان می‌بردند که موهبت افزایش بهای نفت، صندوق توسعه ملی را تا سقف پر خواهد کرد و دولت‌های بعدی، گنجی بزرگ در دست خواهند داشت اما همچنان که می‌دانید و می‌دانیم، دولت حاضر صندوقی پدھکار تحویل گرفت…

در ریشه‌شناسی این واقعه و واقعیت که چرا برنامه‌های توسعه در ایران از اغشاز تاکنون چندان کامیاب نبوده و چرا دولت‌ها، نیروی گریز از مرکزی در درون خود برای خروج از برنامه و تن ندادن به اهداف آن ــ با بهانه‌های مختلف و متفاوت ــ دارند، در نگاه نخست به این واقعیت بر می‌خوریم که «برنامه، نیازمند نقطه انعطاف آن هم نظم آهنین، و آنچه دولت‌های ایران از آن کم‌بهره‌اند همان نظم است. نظم یعنی تن دادن به قانون هر چند قانون را هم قبول نداشته باشیم. قانون بد باید با مکانیزم و ساز و کار خودش اصلاح و تبدیل به قانون خوب شودد اما تن ندادن به قانون، توسط هر شخص یا گروهی، بی‌نظمی‌ای ایجاد می‌کند که درون ساختارهای جامعه نفوذ می‌یابد». این بی‌نظمی که خطرناک‌ترین آفت در اداره امور جامعه است، به قدری عادی و عریان می‌شود که کسانی با مغالطه و شمار دروغین و فریبنده «خلاقیت» و حتی «پشتتازی» آن را در جامعه نهانیده و حتی به آن مباحثات می‌کنند. به یاد داریم سخن معروف رئیس دولت پیشین را که «برنامه افق ۱۴۰۴ کوته نظریانه نوشته شده است و ما هم اکنون از آن برنامه دلاور زده ایم». آنچه آن‌ها ندید که کشور به رکورد رشد اقتصادی منفی ۵/۴ درصدی رسید و دولت بعدی، بدھکارترین خزانه تاریخ را تحویل گرفت، آن هم از دولتی که طی ۸ سال به اندازه کل تاریخ کشف نفت تاکنون، درآمد نفتی کسب کرده بود و دشمنی اش با اصل برنامه و برنامه ریزی چنان عریان بود که «سازمان برنامه» را رسماً منحل کرد!

دولت فعلی بهوش باشد، این بی‌نظمی تاریخی و سازمانی و ساختاری اگر به درستی جراحی و علاج نشود، به هیچ دولتی رحم نخواهد کرد.

اطلاعات

صفحه ۲

شنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳ رمضان ۱۴۳۶ - ۲۰ ژوئن ۲۰۱۵ - سال هشتادونهم - شماره ۲۶۱۸۴ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

محفل انس با قرآن در حضور حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای برگزار شد

تأکید رهبر معظم انقلاب بر لزوم درک مفاهیم آیات الهی توسط قاریان



امضا توافقنامه همکاری هسته‌ای

میان مسکو و ریاض

*** توافقنامه در زمینه انرژی هسته‌ای و هوافضا در سفر وزیر دفاع عربستان به مسکو امضا شد**

*** پوتین از پادشاه عربستان برای سفر به روسیه دعوت کرد**

*** رئیس جمهوری پاکستان: با تمام قوا در کنار عربستان خواهیم ایستاد**

صفحه ۱۶

دکتر نهاوندیان: مذاکرات هسته‌ای با اجماع ملی به مقصود می‌رسد



*** برنامه اقتصادی دولت اتکای صرف به رفع تحریم ندارد**

*** به هیچ وجه توسعه اقتصادی کشور و دستیابی به اهداف نظام**

منوط به رفع تحریم نیست

*** وظیفه دولت این است که موانع را از سر راه فعالان اقتصادی بردارد و این کار را خواهد کرد**

*** تصور نابجایی است که رفع تحریم عصای جادویی خواهد بود که مشکلات ناشی از سوء تدبیرهای گذشته را برطرف می‌کند**

*** اگر می‌خواهیم با فساد مبارزه**

کنیم، باید ریشه‌های رانت را

شناسایی کنیم و بخشانیم

*** مذاکره‌کنندگان ما**

*** سخنگویان غیور و شجاع خاص مردم هستند**

*** باید یک انسجام ملی پشت سر مذاکره‌کنندگان وجود داشته باشد**

صفحه ۲

نامه خانواده‌های شهدا

شهیدان غواص

همه آمده بودند

تا شکوه حماسه

فرزندان میهن را

پاس بدارند

*** دریغ و صد افسوس که در بازار هیاهوی سیاست، شهدا از همیشه غریب‌تر بودند**

صفحه ۲



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز



روابط میمن الممالل

مقاله دکتر طریف در نشریه دانشگاه هاروارد

جامعه جهانی از فقدان راهبرد جامع برای مقابله با تروریسم رنج می‌برد

صفحه ۱۲

اقتصادی

کشاورزی را

مسموم نکنیم

صفحه ۷

منظارت

آنچه سز اوار

روژه‌دار است

ملا مهدی نراقی

صفحه ۶



یادداشت

شهید چمران؛ مردی

از تبار آب و آینه…

نعمت عزیزی

صفحه ۳

یادداشت

استراتژی ایران

در پذیرش معاهدات

بین‌المللی

دکتر حسام الدین واعظ زاده

صفحه ۲

انتشارات اطلاعات منتشر کرد:



*** فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶**

*** فروشگاه شمارهٔ (۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴**

*** نمایندگی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶**

*** برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.**

*** آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabettelaat.com**

روزنامه اطلاعات

سال ۱۳۵۰

۶ و ماهه اول سال ۱۳۵۱

قیمت هر DVD ۲۲۰۰ تومان

فروش زمین در محدوده منطقه ۲۲ به قطعات ۱۹،۱۷،۱۳ هزار متری تعاونی مسکن شماره ۲ شهرداری منطقه ۲

تلفن تماس: ۰۶۶۰۸۴۱۹۰

همراه: ۰۹۱۹۶۷۷۵۷۳۵

لَدُوا لِلْمَوْتِ، وَأَبْنُوا لِلْخَرَابِ

مراسم یادبود مر حومه مغفوره سر کار حاجیه خانم بتول زندی

روز یکشنبه ۱۳۹۴/۳/۲۱ ساعت ۱۶:۱۷:۳۰ تا مسجده نور واقع در میدان فاطمی برگزار می گردد.

سیداحمد مر عشی، سیدحسین مر عشی، دکتر سیدعلی، سید محمد، سید علی اکبر و دکتر سید شهاب الدین مر عشی، محمد اسدی و سید علیرضا ریفی

دفتر قم به آدرس: بلوار شهید محمد منتظری /کوچه هشتم /پلاک ۱۴

از ساعت ۹ صبح تا ۲۲ شب به صورت یکسره

ضمناً بخش پاسخگویی به سئوالات بانوان: از ساعت ۹:۳۰ تا عصر به صورت یکسره

تلفن های تماس: ۰۹۱-۳۷۷۴۴۷۶۷/۳۷۷۴۴۰۹-۱

تلفن: ۰۶۲-۳۷۸۳۱۶۰۰ (۰۲۵)۳۷۷۳۵۰۸۰

***دفتر استان تهران:**

دفتر شماره ۱ به آدرس: کارگر جنوبی / بالاتر از میدان باستانور (به طرف انقلاب) /خیابان شهید سسرخابی /نبش کوچه شهید شاطر پور /پلاک ۱/کدپستی: ۱۳۱۶۹۷۳۱۱۴

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۳ بعداز ظهرها: از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۴

تماس: ۰۵-۱۶۵۶۴۰۰۱ (۰۲۱)۶۶۴۰۹۲۷۸

دفتر شماره ۲ به آدرس: خیابان پاسداران /نگارستان چهارم /پلاک ۱۳/کدپستی: ۱۶۶۴۳۵۶۱۱

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۳ بعداز ظهرها: از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۴

تلفن های تماس: ۰۲۱-۲۲۸۸۵۳۰۰ (۰۲۱)۲۲۸۸۴۷۰۰۹۵

دفتر شماره ۳ به آدرس: شهرک غرب/بلوار دریا /تقاطع پاکئزاد (نبش چهارراه پاکئزاد به طرف مدیریت) /پلاک ۱۷۸/کدپستی: ۱۴۶۶۹۴۳۱۴

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۴ از ۱۹:۳۰ تا ۲۴

تلفن های تماس: ۰۲۱-۸۸۵۸۲۶۹۷/۸۸۵۸۲۴۳۵/۸۸۵۸۳۴۱۵

نمابر: ۰۲۱-۸۸۵۸۰۸۲۱

***دفتر استان اصفهان:**

دفتر مرکزی به آدرس: خیابان عبدالرزاق /کوچه قصر /پلاک ۱/۱۲/کدپستی: ۸۱۴۸۶۸۶۶۱۳

از ساعت ۸ صبح تا ۲۲ شب به صورت یکسره، شب‌ها به همراه جلسه تفسیر قرآن تلفن های تماس: ۰۲۱-۳۴۴۹۷۶۶۰

نمابر: ۰۲۱-۳۴۴۹۳۲۹۱

دفتر شماره ۲ به آدرس: خیابان دانشگاه/خیابان توحید /کوچه شماره ۲/ پلاک ۴ صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۳ بعداز ظهرها: از ساعت ۱۴

۲۰:۳۰ تا ۲۴ تلفن های تماس: ۰۳۱-۳۶۲۸۱۹۱۷/۳۶۲۷۰۹۳

دفتر شماره ۳ به آدرس: نجف آباد/خیابان قدس مرکزی /جنب مسجد حکیم/ کوچه شهید صادق پور /روبروی دفتر قنوات

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۱:۳۰

تلفن: ۰۳۱-۴۴۲۱۱۷۳

***دفتر استان خراسان رضوی (شهید مقدس)**

دفتر مرکزی به آدرس: چهارراه شهداء//خیابان آیت الله بهجت

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۲۱-۲۹۴/۳

به اطلاع برادران و خواهران گرامی و روزه‌دار می‌رساند، دفاتر حضرت آیت‌الله العظمی صانعی در ماه مبارک رمضان به شرح ذیل به صورت حضوری و تلفنی پاسخگوی سئوالات شرعی و استخاره می‌باشد.

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات مؤمنان روزه‌دار

آزادی) /کوچه بهجت ۹/۱ (بینادل) /پلاک ۱۶

صبح ها: از ساعت ۱۷ تا ۹ عصر

شب ها: از ساعت ۲۱:۳۰ تا ۲۴:۳۰

ضمناً شب‌ها دعای پاریش افتتاح و مباحث فقهی معظم له در هر دو شعبه دائر می‌باشد.

تلفن های تماس:

۰۵۱)۳۲۲۲۵۷۷/۳۲۲۳۰۳۲۳/۳۲۲۴۱۴۲۱-۳

نمابر: ۰۵۱)۳۲۲۳۰۳۲۴/۳۲۲۲۱۱۵۲/۳۲۲۲۱۰۰۰۲/۳۲۲۲۲۷۷/۳۲۲۵۱۱۵۲

دفتر شماره ۲ به آدرس: قاسم آباد/ چهارراه مخابرات/امامیه/پلاک ۶

صبح ها: از ساعت ۸ تا ۱۳ شب ها: از ساعت ۲۲ تا ۲۴

تلفن های تماس:

۰۵۱)۳۶۱۹۷۳۱/۳۶۶۱۹۷۰۸/۳۶۶۱۸۹۶۴/۳۶۶۱۶۴۴۴

نمابر: ۰۵۱)۳۶۶۲۷۶۶۶

دفتر استان فارس(شیراز) به آدرس: شیراز /بلوار شهید آیت‌الله دستغیب /روبروی پایانه اتوبوسرانی از ساعت ۹ صبح تا ۲۲ شب

به صورت یکسره

جمعه‌ها: ۲ ساعت قبل از فریضه ظهر و عصر و ۲ ساعت قبل از فریضه مغرب و عشا

تلفن های تماس:

۰۷۱)۳۲۲۲۲۹۴/۳۲۲۴۴۹۸/۳۲۲۴۳۳۴/۳۲۳۳۰۴۰۰-۲

نمابر: ۰۷۱)۳۲۲۲۶۷۰۰

دفتر تبریز به آدرس: میدان دانشسرا/خیابان دانشسرا/کوچه حاج‌عبدالعظیم /پلاک ۴ صبح‌ها: از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۲:۳۰

بعداز ظهرها: از ساعت ۱۵ تا ۱۹

تلفن های تماس: ۰۳۱-۳۲۲۷۲۳۰۰/۳۲۲۷۲۳۰۰

نمابر: ۰۳۱-۳۲۲۵۹۷۷۷

دفتر استان مرکزی (اراک) به آدرس: خیابان ادب جو /مقابل مدرسه آیت‌الله طالقانی /پلاک ۸۸۷۷

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۳ بعداز ظهرها: از ساعت ۲۰ تا عصر

شب ها: از ساعت ۲۲ تا ۲۳ به همراه قرائت دعای پرفیض افتتاح

تلفن های تماس: ۰۸۶)۳۲۲۷۲۳۰۰/۳۲۲۷۲۳۰۰

نمابر: ۰۸۶)۳۲۲۵۹۷۷۷

دفتر استان گلستان (گرگان) به آدرس: تلفن های:

۰۹۱)۳۲۳۳۳۲۷۰۰/۳۲۳۳۳۲۷۰۰

صبح ها: از ساعت ۹ تا ۱۳ بعداز ظهرها: از ساعت ۱۷ تا ۲۴

یادبود شهید چمران

شهید چمران: مردی از تبار آب و آینه...

نعمت عزیزی



تو را دیدم با دستانی پر از مهر و چهره‌ای که صمیمیت از نگاهت می‌پایزد و عرق اخلاص، در جویدار پیشانیات جاری بود و عزمی که برای رفتن به سوی دوست بی‌قراران کرده بود و با گوله‌باری از لیندز رضایت مشغول خود، در مسیر سگرهای عشق گام برداشتی و فطرت تبسم را بین کلب‌هایی که برای بهاری شدن در دشت‌های این سرزمین قد علم کرده بودند تقسیم کردی...

مردم خوش‌رامی‌آزرد قهرمان قصه‌هایی بود که خالص‌ترین فطرت در دریای عشق موج می‌زد بر پرتو نورانیت آفتاب عشق گونه‌هایش گل می‌انداخت، چرا که برای نورانیت تمام چنان از خود گذشته بود که آخرین خاک‌ریزه‌های دنیا را درنوردید. مرد این دنیا نبود به زمین قدم نهاده بود تا بشارت باران را به قلب‌هایی که در وادی ایمان خشکیه بود، نشاطی دوباره بخشد. آمده بود تا نبض شجاعته‌ها را در دست گیرد و خود چه شجاعانه در برابر خصم خدا و دشمن مردم جنگید و با نئی خونین به جوار دوست شافت، چمران، مردی که از آب و آینه سخن می‌گفت، خود آینه‌ای بود از پاکی‌ها که فداست عشق را حرمت نهاد و رفت تا از رفاه طلبی و عافیت جویی که به دنیا ختم می‌شد، به دور باشد؛ آنچنان که لحظه‌ای آرام و قرار نداشت و هیچگاه برای جهاد بی‌مانند خود درنگ نکرد. رفت تا قافله سالار عشق را یاری کند و بر پیمان خود وفاداری ورزد و به همگان پیامدزد که این دنیا جای ماندن نیست، بلکه معبری به سوی آینه‌های رستگاری است. رفت تا به من و تو پیامی که دنیا امنجایی پیش نیست و تو اگر انعکاس آینه‌ها و اجابت نکنی چگونگی از احساس عرفانی عشق بل به سخن خواهی شنوید و چمران درس دیگری به ما آموخت: درس اخلاص و یکرنگی، راهی از خود و وجودی پربها شدن، و چمران همه عشقش اخلاص بود که در برای دست‌های مردم خلاص می‌شد و خود در این هدف بزرگ چه عاشقانه جان داد و عارفانه به حق پیوست. یادش گرامی و روشش باید

گیتاه آموزشی

ابهایی در مورد کمیته تأیید رسوای دانشگاه وجود ندارد
رئیس نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها اشاره به تأیید صلاحیت ۲۲ رئیس دانشگاه در کمیته و انتقاداتی که در این زمینه وارد می‌شود، گفت: از نظر من هیچ ابهامی درباره تأیید روسا وجود ندارد.

حجت الاسلام محمد محمدیان در گفتگو با مهر در خصوص کمیته منتخب تأیید صلاحیت روسای دانشگاه ها گفت: این کمیته برای تسهیل کار شورای عالی انقلاب فرهنگی شکل گرفته است. وی افزود: اقدام خوبی بود تا دیگر وقت شورا خیلی صرف این کارها نشود و یک مجموعه تخصصی تر این مساله را بررسی کنند.

به گزارش مهر، چندی پیش کمیته‌ای برای تأیید صلاحیت روسای دانشگاه‌ها تشکیل شد با تشکیل این کمیته دیگر موارد تأیید ریاست دانشگاه‌ها به صحن شورای عالی انقلاب فرهنگی نمی رود.

استاد جوان دانشگاه رازی، شیمی‌دان برجسته سال ۹۴ کشور شد
استاد دانشگاه شیمی دانشگاه رازی کرمانشاه به عنوان شیمی‌دان برتر کشور در گرایش معدنی انتخاب شد.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام و انتخاب هیات مدیران انجمن شیمی ایران، خاتم دکتر رحیمی، عضو هیات علمی دانشگاه رازی کرمانشاه به عنوان شیمی‌دان برجسته کشور در سال ۱۳۹۴ در شاخه معدنی معدنی انتخاب شده است.تقدیر این نامزد شیمی‌دان برجسته در مراسم افتخاردهی همکاران شیمی معدنی ایران که ۱۲ تا ۱۴ شهریورماه در دانشگاه شهید مدنی آذربایجان برگزار می‌شود، انجام خواهد شد.

دکتر رحیمی، تحصیلات کارشناسی خود را در رشته شیمی در دانشگاه شیراز و تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری خود را در رشته شیمی معدنی در دانشگاه‌های شیراز و اصفهان به پایان برده و مدتی در مرکز تحقیقات کاتالیستهای دانشگاه لیورپول انگلستان فعالیت داشته‌اند. وی علاوه بر همکاری در تألیف سه کتاب و انتشار مقالات علمی متعدد، مجری چندین طرح کاربردی در زمینه تولید کاتالیستهای مورد نیاز صنعت بوده است.

اسام ۸ هزار نفر عضو هیات علمی دانشگاه‌ها می‌شوند
رئیس هیات عالی جذب شورای عالی انقلاب فرهنگی، آخرین آمار جذب اعضای هیات علمی در وزارتخانه های بهداشت و علوم و دانشگاه آزاد را به سامان جاری اعلام کرد. جمعدلی‌علی کزاد در گفتگو با مهر با اشاره به جذب هیات علمی در وزارتخانه های علوم، بهداشت و دانشگاه آزاد اسلامی در سال جاری گفت: براساس برنامه پیش بینی شده، اسام ۲ هزار نفر در دانشگاه‌های وزارت علوم، یک هزار نفر در دانشگاه‌های وزارت بهداشت و ۵ هزار نفر در واحد های دانشگاه آزاد اسلامی جذب هیات علمی خواهند داشت. وی افزود: طی ۶ سال گذشته ۲۲ هزار نفر جذب هیات علمی هیات دانشگاه شده اند.

نحوه جذب دانشجویان خارجی غیر بورس اعلام شد
مدیرکل امور دانشجویان غیرایرانی وزارت علوم با اعلام این که جذب دانشجویان غیربورس به دانشگاه‌ها واگذار شد، گفت: آیین‌نامه جذب دانشجویان غیرایرانی غیر بورس در حال تدوین است و پس از اعضای وزیر علوم، از مهرماه سال جاری اجرا می‌شود.

صمد حاج‌جباری در گفت‌وگو با ایسنا، تصریح کرد: این آیین‌نامه بعد از اخذ نظر همه معاونت‌ها و مراجع ذیربط تدوین شده است. از آنجا که در گذشته بخش غیر بورس به این صورت فعال نبوده، آیین‌نامه‌های تاکتون برای دانشجویان غیرایرانی وجود داشت که همگی مربوط به بخش بورسیه بود اما با فاعلت شدن این بخش، آیین‌نامه‌ای تدوین شده که در آن، شرایط جذب دانشجوی غیرایرانی غیربورس توسط دانشگاه‌ها تعریف شده است.

وی ادامه داد: طبق این آیین‌نامه، دانشگاه‌ها نسبت به پذیرش علمی دانشجویان اقدام می‌کنند و مدارک دانشجویان توسط دانشگاه‌ها بررسی می‌شود و سازمان امور دانشجویان بیشتر هماهنگی و کارهای کنسولی را دنبال می‌کند.

حاج‌جباری در پاسخ به این سوال که تکدام دانشگاه‌ها برای جذب دانشجویان غیرایرانی غیر بورس مد نظر است؟، گفت: دانشگاه‌های برتر است تهران مانند دانشگاه تهران، دانشگاه شهیدشعی، دانشگاه علامه، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، دانشگاه صنعتی شریف، دانشگاه هنر و ... مد نظر هستند. همچنین دانشگاه‌های مادر استان مانند دانشگاه اصفهان و دانشگاه صنعتی اصفهان در استان اصفهان در اولویت قرار دارند.

فهرست رشته‌های مجاز دوره‌های ارشد و دکتری دانشگاه آزاد
دفتر گسترش آموزش عالی، فهرست رشته محل‌های دارای مجوز مقطع کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی را اعلام کرد.

به گزارش مهر، از مجموع دو هزارو ۲۲۰ پرونده مربوط به رشته محل‌های بدون مجوز دانشگاه آزاد اسلامی که شامل ۷۷۶ پرونده دوره دکتری و یک هزار و ۴۵۳ پرونده دوره کارشناسی ارشد بوده است، ۲۳۲ رشته محل دوره دکتری و ۵۷۹ رشته محل دوره کارشناسی ارشد مورد تصویب شورای گسترش آموزش عالی قرار گرفت.

بر اساس این گزارش، فهرست رشته محل‌های دارای مجوز دانشگاه آزاد اسلامی از طریق وبگاه دفتر معاونت آموزشی وزارت علوم به نشانی <http://www.msrt.ir/Fa/Edu/Pages/Home.aspx> قابل دسترسی است.

ارکستر سمفونیک تهران به یادشهادی غواص نواخت



برای درگذشتگان و به یاد شهدای غواص به غواصان شهید نواخت.

به گزارش ایسنا، علی رهبری که به تازگی پس‌سرش را بر اثر ابتلا به سرطان از دست داده است نخستین اجرای ارکستر سمفونیک تهران پس از این حادثه را با رهبری قطعه‌ای حزن‌انگیز

مدیرکل دفتر آموزش و ارتقا

سلامت وزارت بهداشت با تأکید بر

اینکه مصرف دخانیات توسط معلمان

و کارکنان مدارس باید به کمترین

حد خود به برسد؛ یا اینکه از دید

دانش آموزان به دور باشد گفت: اتخاذ

سیاست‌های کنترل دخانیات برای

مدرسه زمانی موثرند که با پیشگیری و

آموزش همراه باشند.

دکتر شهرام رفیعی فر در گفتگو با

ایسنا گفت: دانش آموزان یک سوم از

اخبار داخلی

ارکستر سمفونیک تهران به یادشهادی غواص نواخت

عزادری می‌شود، تقدیم می‌کنیم.

رهبری افزود: پسر من وقتی به دنیا آمد که

آنها شهید شدند.

پیش از اجرای این قطعه، پردیا کیارس – کنسرت مایستر ارکستر سمفونیک تهران – به نمایندگی از این ارکستر دسته‌گلی را برای ابراز

همدردی و اظهار تأسلیت به علی رهبری داد.

در اجرای ۲۸ خردادماه ارکستر سمفونیک

تهران، علی رهبری که لباس مشکی بر تن

داشت قطعاتی را از ادوارد گریگ و پیتر ایلچ

چایکوفسکی اجرا کرد.در بخش نخست این

برنامه سه قطعه از ادوارد گریگ با همراهی پیانو

و نوازندگی ماریان لاپشانسکی اجرا شد.

پیانیسیت این اجرا در پایان با تشویق مستد

حاضران بار دیگر به صحنه برگشت و دو قطعه

را توسط پیانو نواخت.

در قسمت دوم اجرا، چهار قطعه از ادوارد

گریگ شامل «وصیف صبح‌گاه، مرثیه، رقص آلتیرا

و حرکت آتشین نواخته شد.

بخشی نیز به اجرای این قطعه از چایکوفسکی

اختصاص داشت. «ومو و ژولیت»، «مهر و خرم

توسط نوازندگان ارکستر سمفونیک به اجرا

درآمد.

وزارت بهداشت:استعمال دخانیات معلمان باید ممنوع شود

این افراد اولین تجربه مصرف سیگار را

در سن بین ۱۰ تا ۱۱ سالگی داشته اند

مصرف دخانیات داشته‌اند.مدیرکل دفتر

آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت:

افضا‌له کرد:اطلاعات لدکی در مورد

مصرف سیگار در دانش آموزان ۱۲

و ۱۲ سال وجود دارد ولی اولین تجربه

مصرف سیگار بیشتر در سنین ۱۱ و ۱۲

سالگی رخ می‌دهد. به عنوان مثال یک

بچه سیگاری در مدرسه نیست و این

بچه پیام قوی و سازنده کنترل دخانیات

برای مدارس دیگر است.

معرفی تازه ترین ترجمه «کمدی الهی» در شهر کتاب



جلیسد و تازهای دارند که بخوایم آنها را بدلتیم و

دیرارشان بخوانیم.

وی ادامه داد: به نظر من کاری که در مواجهه

با متون کلاسیک باید انجام دهیم این است که

ظرفیت‌های هنری و پرداخت نشده این آثار را بازایی

و بازشناسی کنیم به عنوان مثال شکل مدرن سفری را

که در کمدی الهی داته اتفاق می افتد، در «حرامیان»

فالکتر می توانیم مشاهده کنیم. یا مثل همین کاری که

آقای میرعباسی در ترجمه‌شان از کمدی الهی کرده و

برای ترجمه، سبب ادبیات قدیم ایران رفته‌اند.

این منتقد همچنین گفت: به نظر من ترجمه‌های

نکات را در دربار کارها و آثار کلاسیک، نه منتقدان که

شاعران و نویسندگان درمی یابند مثل درس گفتارهای

تاکیوف که فرانسه طاهری آن را ترجمه و طی آن،

ظرافت‌هایی را در متون مختلف روشن کرده است،

کاری که از یک منتقد برنمی آید.

شروقی در ادامه گفت: یکی دیگر از کارهای داته

در این کتاب، اشاره به تاریخ ایتالیا و پیوند زدن این

موضوع به اثرش است. او از حزه به کل می پیوندد

و حتی گاهی مسائل شخصی اش را هم در مرکز

کار قرار می دهد: کاری که در نهایت یکی از بهترین

صحنه‌های کمدی الهی را شکل می دهد.

وی با اشاره به اینکه بسیاری کمدی الهی

داته با نسخه مشابه ارداویرافنامه می دانند، گفت:

عده‌ای عقیده دارند ارداویرافنامه، متنی شبیه کمدی

الهی است و حتی برخی این فرض را قطعی رد دلیل بر

برتری ارداویرافنامه دانسته‌اند در حالی که اولاً، این

مسئله، کمدی الهی را پایین نورد و ثانیاً اولاً، در

ارداویرافنامه غالب است و این متن، در وهله اول،

ادبی نبوده و در واقع تبلیغی بوده است اما کمدی الهی،

۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳۰ خرداد ۱۳۹۴

برگزاری مراسم یادبودمر حوم

احمد قاضی در تهران



مراسم ترحیم و یادبود احمد قاضی نویسنده و مترجم کرد، عصر پنجشنبه

۲۸ خرداد در مسجد جامع شهر غرب تهران برگزار شد.

به گزارش کردپرس، در این مراسم جمع زیادی از چهره های سیاسی،

اجتماعی،فرهنگسی و ادبی و جامعه کدهای مقیم مرکز و همچنین نمایندگان

اقليم کردستان عراق در ایران و فرستاده ویژه نیچروان باززانی نخست وزیر اقليم

کردستان عراق حضور بهم رساندند. در ابتدا محمد علی سلطانی نویسنده و مترجم

کرمانشاهی با تسلیت به جامعه کدها و مردم ایران، کوچ مرحوم قاضی را ضایعه

بزرگی برای جامعه نویسندگان کرد و ایرانی دانست.سپس سعد قاضی برادرزاده

مرحوم قاضی با یادآوری تاریخ خاندان قاضی گفت:مرحوم احمد قاضی در راه

فرهنگ و تاریخ و ادب کردستان از هیچ کوششی فروگذار نکرد.

در ادامه جگر خون ، جانشین نماینده اقليم کردستان در ایران پیام تسلیت

مسعود باززانی، را به حضور تقدیم کرد. همچنین احمد خوالی فرستاده ویژه

نیچروان باززانی حای پیام تسلیت نخست وزیر اقليم کردستان عراق بودو وی

سخنانی از زوایای مختلف به زندگی این نویسنده شهر پرداخت.

پس از سخنان ناظم دبایغ نماینده اقليم کردستان در عراق در ایران جعفر

افخمی با قرانت تسلیت جامعه کدهای مقیم مرکز به خانواده قاضی تسلیت

گفت. در پایان مراسم پیام های شخصیت ها و گروه های مختلف برای حضار

قرانت شد.

انتقاد وزیر بهداشت از روند

دانشگاه‌سازی در دولت گذشته

وزیر بهداشت از روند دانشگاه‌سازی به جای بیمارستان‌سازی در دولت

گذشته انتقاد کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر سیدحسین هاشمی با بیان اینکه لزوم موفقیت

دانشگاه‌ها مأموریت محور کردن آن هاست بر ضرورت پرهیز دانشگاه کاشان

از تربیت دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد تأکید کرد؛ گفت: می‌توان

تربیت دانشجو در این مقاطع را به بخش خصوصی و یا شهرهای اطراف

واگذار کرد و دانشگاه در دو یا سه رشته متمرکز شود و سایر رشته‌ها موظف

شوند که خدمات ارائه دهند.

دکتر هاشمی به لزوم محور قرار دادن دانشجویان در رشته‌هایی مانند پزشکی و دندانپزشکی و حتی اعزام آنها به خارج از کشور اشاره کرد و گفت: کشور ما هنوز تنها ۵۰ درصد از نیاز به پزشک در کشورها‌یی

آفرینایی و آمریکای لاتین را بر طرف می‌کند و همچنین قوی‌ترین کشور در

تولید واکسن است.

وی ضمن انتقاد از روند احداث دانشگاه‌ها و دانشکده در سال‌های گذشته

به جای ارتقاء بیمارستان‌ها، تجهیزات و نیروی انسانی گفت، در سال گذشته

به جای اینکه آموزش عالی را در خدمت سلامت و بهداشت و درمان قرار

دهیم متأسفانه این رابطه معکوس شد و سلامت مردم در خدمت آموزش عالی

قرار گرفت و بهداشت و درمان را قربانی توسعه آموزش عالی کرده‌ایم.

فرارغ از نیت نویسنده‌اش، در حال حاضر یک اثر ادبی و

هنری محسوب می‌شود به خصوص که خلاف متن

ایستای ارداویرافنامه، یک پویایی خاص و همچنین

وجه دراماتیک در اثر داته مشاهده می‌کنیم.

کاوه میرعباسی، مترجم کمدی الهی داته آخرین

سخران نشست معرفی این اثر بود و گفت: اگرچه

پیش از پیشینه‌ها ندر برای ترجمه این اثر، کمدی

الهی را به انگلیسی خوانده بودم اما نسخه مختلف

از این کار را بررسی کردم و متوجه شدم با اینکه

کمدی الهی، شعری قافیه دار است اما ترجمه‌های

که از این اثر شده، قافیه‌دار نبوده مگر ترجمه‌ای که

از اسپانیایی خواندم.

این ادامه داد: مترجم اسپانیایی اثر، از شعر سید

که نمایان نامه نویسان برای نوشتن استفاده می‌کنند،

الگو برداری کرده بود یعنی ساختار نحوی جمله را به

هم ریخته بود و من هم از این ترجمه اسپانیایی الهام

گرفتم؛ کاری که من آن را آشنایی زدایی می‌نامم. به

این ترتیب، سعی کردم از شعر کلاسیک فارسی کمک

بگیرم و اگرچه شاعر نیست اما پراساس تفاوتی که

قدما بین نظم و نثر قائل شده‌اند، از صنایع شعری

در ترجمه جلدی کمدی الهی استفاده کردم. نویسنده

«سین مثل سواده» افزود: نکته مهم در این میان آن

بوده که نوی خوستم از زبان آرکانیک استفاده کنم مگر

جایی که حسن کردم استفاده از این شکل زبان، به

آهنگ بهتر جمله کمک می‌کند. بنابراین در دو سالی که

این کار را در ترجمه می‌کردم، شعرهای کلاسیک بسیار

زیادی خواندم و بیش از همه نیز از شعرهای عطار

الهام گرفتم. این اثر در حالی بود که ترجمه‌های فرانسه

«زندگی با قرآن» از شسب نهم ماه مبارک رمضان ۱۳۳۶ مصادف با چهارم

تیرماه ۱۳۹۴ از ساعت ۲۲ توسط «استاد ابوالفضل بهرام‌پور»

۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳۰ خرداد ۱۳۹۴ - ۳۰ خرداد ۱۳۹۴

برگزاری مراسم یادبودمر حوم

دلدادگان عاشق

مرتضی نجفی قدسی

«وَمَنْ يَطْعِ اللَّهَ وَالْوَاسِقُونَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رِفَقًا» (نساء، آیه ۶۹) و آن‌گاه خدا و رسولش را اطاعت کنند، البته با کسانی که خدا به آنها لطف و عنایت کامل فرموده یعنی با پیغمبران و شهیدان و صدیقان و صالحان محشور خواهند شد و اینها بهترین رفیقان هستند.

در این روزها ایران اسلامی دفاتر عزیزی است که حدود سی سال پیش به معراج رفتند و برایتی ندکار ما که آنها را فراموش کرده‌ایم، امروز دوباره به معراج شهدا می‌روند!

آنان کی‌توان سبکیالی هستند که سالها پیش همدیگر را یافتند و با

یکدیگر پیمان رفندت و دوستی بستند و تا آخر با هم ماندند و از یکدیگر

جدا نشدند تا اینکه به محضر شریف آقای جهان، محبوب عالم، پروردگار

عزیز یکتای بی‌همتا را یافتند.

آری، آنان دلدادگان عاشقی بودند که وجودشان مالا مال از محبت و

عشق و پرودگار بود و برای خدا از خانه و کاشانه خود هجرت کردند

و از همه چیز دل بریندند و تنها به جانان دل سپردند و قلوب آنان حرم

الهی گشته بود و آتش این عشق آنچنان سینه‌های آنان را سوزانده بود که

پس از گذشت دهها سال دود آتش این دلسوختگان با دست‌های بسته بر

ما هویداست.

ای عارفان، ای مهاجران، ای مجاهدان، ای همدلان و همسفران و

ای شهیدان، شما رفیقان خود را پیدا کردید، آن هم بهترین رفیقان، از پیامبران

الهی و برگزیدگان خاص حضرت احدیت و اولیای او گرفته تا صادقین و

راستگویان و راست‌کرداران و از صالحین و نیک‌کاران عالم گرفته تا شهیدان

گلگون کفن «طوبی لهم وَحَسُنَ مَا بَ» (رعد، ۲۹) ...

...و اما این ۱۷۵ نفری که این سعادت را یافتند تا مجتمع‌به بارگاه قدس

الهی شریف‌ای شوند از همان هنگامی که از خانه‌های خود خارج شدند و عازم

دیار جبهه‌های نبرد گردیدند، مورد لطف و عنایت پروردگار قرار گرفتند و

مصدق الیه شریفه «وَمَنْ يُخْرِجْ مِنْ بَيْنِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ

الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» (نساء، ۱۰۰) قرار گرفته، یعنی کسی که برای

خدا از حلتاش خارج می‌شود و هجرت‌کننده

ای میهمانان خدا!

زندگی در حقیقت روزه‌داری

شیخ صدوق به سند معتبر از حضرت امام رضا علیه‌السلام، به نقل از پدرزاک زرگوار خود، از حضرت امیر مومنان علیه‌السلام، روایت کرده‌اند : روزی حضرت رسول صلی الله علیه و آله برای ما خطبه خواند و فرمود:

«ایها الناس، به درستی که ماه خدا با برکت و رحمت و آموزش به سوی شما رو کرده است. ماهی که نزد خدا بهترین ماههاست، و روزهای بهترین روزها، و شهباش بهترین شهب‌ا و ساعتهاش بهترین ساعتهاست. ماهی که شما را در آن به میهمانی خدا فراد خوانده‌اند و در آن از اهل کرامت گردیده‌اید. نفسهای شما در آن ثواب تسبیح دارد قرآن در آن توفیق دهد. به راستی که شوریخت و بدرخجام کسی است که در این ماه بزرگ از آموزش خدا محروم گردد. به گرسنگی و تشنگی خود در این ماه، تشنگی و گرسنگی روز رستاخیز را به یاد بیاورید، و به نه‌هستان و مسکینان خود تصدق کنید. پیراتان را بزرگ بشمارید، و بر کودکان رحم کنید و خویشانان را نوازش نمایید. زیان خود را از آنچه نباید گفت، نگاه دارید. و چشمتان را از آنچه دیدنش بر شما روا نیست، پبوشانید و گوشهای خود را آنچه شنیدنش حلال نیست، بپازدارید. با یتیمان مردم مهریانی کنید تا پس از ششماه، با یتیمان مهریانی کنند؛ و از گناهان خود به سوی خدا بازگردید.

در اوقات نماز دستتاتان را به دعا بلند کنید؛ زیرا که وقت نماز بهترین ساعتهاست و حق تعالی در این هنگام به مهر بر بندگان خود می‌نگرد و هرگاه که او را ندانا کنند، پاسخ می‌دهد؛ و چون او را بخوانند، برآورده می‌سازد.

ای مردم، همانا جان شما در گرو کردهٔ شماست؛ پس با آموزش جویی از خدا، آن را از گرو به درآورید. و پشت شما از گناهاتان گرانبار است، پس با طول دادن سجده‌ها، آن را سبک گردانید. بدانید که حق تعالی به عزت و جلالتش سوگند یاد کرده است که نمازگران و سجده‌کنندگان در این ماه را عذاب نکند و ایشان را در روز رستاخیز به آتش دوزخ ترسانند.

ای مردم ای که در کلمات در این ماه، روزه‌دار مومنی را افطار دهد، در پیشگاه خدا ثواب آزادکردن بنده و آموزش گناهان گذشته را خواهد داشت.

در این هنگام برخی اصحاب گفتند: «ای پیامبر خدا، همه ما چنین توانی نداریم.» حضرت فرمود:

«بپرهیزید از آتش دوزخ؛ با افطار دادن روزه‌داران، اگرچه به نصف دانه خرما و اگرچه به جرهه ایی باشد. به راستی که خوانند به کسی که بیش از این توان نداشته باشد، اگر چنین کند، این ثواب را می‌دهد. ایها الناس، هر که در ایسن ماه خوی خود را نیکو گرداند، در



روزی که گاه‌با بر صراط می‌لغزد، او آسان می‌گذرد. و هر که در این ماه کار زیردستان خود را سبک گرداند، خداوند در قیامت حسابش را آسان می‌گرداند. و هر که در این ماه شَر خود را از مردم بازدارد، حق تعالی در رستاخیز، خشمش را از او بپایمی‌دارد. و هر که در این ماه با خویشانش رفت و آمد و احسان کند، خداوند در قیامت او را به رحمت خود وصل می‌کند.

و هر که در این ماه احسان را از خوشان بپَرَد، خدا در قیامت رحمتش را از او می‌پَرَد. هر که در این ماه نماز مستسجی بخواند، خداوند برایش برات بزراری از آتش دوزخ می‌نویسد. به هر که نماز واجبی را در ایسن ماه ادا کند، خدا ثواب هفتاد نماز واجب که در ماههای دیگر خوانده می‌شود، به او ازانی می‌کند. هر که در این ماه بر من بسیار صلوات بفرستد، خداوند در روزی که تو را زوای اعمال سبک باشد، تو را زوای عملش را سبکین می‌گرداند. و کسی که در این ماه یک آیه از قرآن بخواند، ثواب کسی را دارد که در ماههای دیگر ختم قرآن کرده باشد.

ای مردم، همانا در این ماه درهای بهشت گشاده است؛ پس، از پروردگار خود بخواهید که به روی شما نبیند، و درهای دوزخ در این ماه بسته است؛ پس، از پروردگارتان بخواهید که به روی شما نگشاید. و دیوان را در این ماه به زنجیر کشیده‌اند؛ پس، از خدا بخواهید که آنها را بر شما چیره نگرداند.

امام صادق علیه‌السلام نیز درباره کیفیت روزه‌داری فرمود:

– هرگاه روزه داری، می‌باید که گوش و چشم و مو و پوست و همه اندام تو روزه بدارد؛ یعنی از محرمات، بلکه از مکروهات، باید که روز روزه تو مانند روز افطارت نباشد. روزه نه همین پرهیز از خوردن و آشامیدن نهاست، بلکه باید در روز روزه زیان خود را از دروغ نگاه دارد، بد و چشمتان را از حرام ببوشانید، و با یکدیگر نزاع نکنید، حسد نمید، غیبت نکنید، سوگند دروغ مخورید، بلکه سوگند راست نیز، بگویموگ کنید، دشنام مدهید، ناسزا مگویید، ستم نکنید، دلننگ مشوید، بی‌خودی کنید و از یاد خدا و نماز غافل مگردید. از آنچه نباید گفت، خاموش باشید و شکیبایی کنید، و راستگو باشید.

از شیرینان دوری کنید و بپرهیزد از گفتار بد، دروغ، افترا، ستیزه‌جویی با مردم، بدگمانی، غیبت کردن و سخن‌چینی نمودن. خود را مشرف به آخرت بدانید و منتظر فرج قائم آل محمد علیه‌السلام و آرزومند لولهای واپسین باشید. و برای سفر آخرت توشعای از کارهای نیکی بردارید. بر شما باد به آرام دل و آرام تن و فروتنی و افتادگی و شکستگی و خاکساری؛ مانند بندهای که از خواجهاش می‌ترسد. و از عذاب خدا ترسان و به رحمتش امیدوار باشید.

ای روزه‌دار، باید که دلت از عیبه‌ا و باطنش از نیرنگها، و بدنت از پلیدیها پاک باشد و به خدایتو از آنچه غیر اوست، بی‌زاری بجویی. و در روزه، ولایت خود را برای او خالص گردانی و از آنچه حق تعالی تو را در اشکار و نهان از آن یادداشت، خاموش باشی، و از خدای قهار آن گونه که سبزاوار ترسیدن اوست، در پنهان و آشکار ترسی. و در ایام روزه روح و بدن خود را به خدا ببیخی، و دلت را برای محبت و یاد او فارغ گردانی، و بدنت را در آنچه خدا به آنت فریاد داده و به سوش فرا خوانده، به کاریگری.

اگر همه اینها را کردی، آنچه سبزاوار روزه‌داشتن است، به جا آورده‌ای و فرموده خدا را کار بستهای. و آنچه از آنها که گفتم کم کنی، به اندازهایش از فضل و ثواب روزه تو کاسته می‌شود. پدرم فرمود: پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم شید که زنی در روز روزه، به همسایه‌اش دشنام داد. حضرت زن را خواست و فرمود: «بیخوار! زن گفت: «من روزه‌ام.» فرمود: «چگونه روزه‌ای که به همسایه‌ات دشنام دادی؟! روزه، خودداری از خوردن و آشامیدن نیست. همانا حق تعالی روزه را پرده‌ای برای سایر کارهای ناپسند – از کردار بد و گفتار بد – گردانیده است. چه بسیار کم‌اند روزه‌داران و چه بسیاریند گرسنگی‌کشان!»

و حضرت امیر مومنان علیه‌السلام فرمود:
– چه بسیار روزه‌داری که او را از روزه، بهراهی جز تشنگی و گرسنگی نیست؛ و چه بسیار عبادت‌کنده‌ای که او را غیر از رنج، بهروای عبادت نیست!

خوشا بعبادت زیرکان که بهتر از عبادت احسانان است! و خوشا بخوردن دایانان که بهتر از روزه‌داری بی‌خردان است!

از امام باقر علیه‌السلام روایت شده که پیامبر صلی الله علیه وآله

به جابر بن عبدالله فرمود:

– این ماه رعایت است؛ هر که روزش را روز روزه بدارد و پاره‌ای از شبش را با عبادت بپایسد، و شکم و داندش را از حرام بازدارد، و زبانش را از لسگ‌ها دارد، از گناهان خود بیرون می‌رود، همچنان که از ماه بیرون می‌رود.»

جابر گفت: «چه نیکوست این سخن که گفتی!» فرمود: «و چه جابر گفتن است این شرطهایی که نمودم!»

بدان که اجر روزه عظیم و ثواب آن بسیار است، و آسپات و اخباری کسه دلالت بر فضیلت آن دارد و ی‌شمار و چنان معروف و مشهور است که نیازی به ذکر آنها نیست؛ پس در اینجا به بعضی از امور باطنی آن اشاره می‌کنیم:

روژه‌دار را سزاوار این است که چشم خویش از هرچه نگاه کردن به آن حرام یا مکروه است یا دل را از یاد خدای تعالی مشغول می‌سازد فرو نهد، و زیان را از همه آفاتی نگاه دارد، و گوش را از هرچه شنیدن آن حرام یا مکروه است و شکم خود را از غذای حرام و شهباش بازدارد، و دیگر اعضا و جوارح خود را از امور ناستوده و مکروه محافظت نماید. و درباره همه این شسروطها برای آنکه ثواب کامل بر روزه مترتب شود اخبار بسیار وارد شده است.



پرهیز از پرخوری

و نیز سزاوار است که هنگام افطار از حلال به قدری نخورد که معده‌اش پر شود؛ زیرا خدای عزوجل هیچ ظرفی را بیشتر از شکم پر اگرچه از حلال باشد دشمن ندارد، که سُر روزه‌داری قهر و غلبه بر دشمن خدا و شکستن شهوت و هواست تا نفس بر پرهیزکاری و تقوا تقویت شود، و از حفیض لذات نفس حیوانی به اوج شباهت به فرشتگان روحانی ترقی کند، و این چگونه حاصل می‌شود هرگاه روزه‌دار هنگام افطار آنچه را که در روز نخورده، تدارک و تلافی کند؟ و شهبوات او برانگیخته می‌شود که اگر به عادت خود شود؛ چنان‌که عادت مردم این عصر است و چه بسا در ماه رمضان خوراکهای خورده می‌شود که در چند ماه صرف نمی‌شود!

به قدری نیست که معده‌اش پر شود؛ زیرا خدای عزوجل هیچ ظرفی را بیشتر از شکم پر اگرچه از حلال باشد دشمن ندارد، که سُر روزه‌داری قهر و غلبه بر دشمن خدا و شکستن شهوت و هواست تا نفس بر پرهیزکاری و تقوا تقویت شود، و از حفیض لذات نفس حیوانی به اوج شباهت به فرشتگان روحانی ترقی کند، و این چگونه حاصل می‌شود هرگاه روزه‌دار هنگام افطار آنچه را که در روز نخورده، تدارک و تلافی کند؟ و شهبوات او برانگیخته می‌شود که اگر به عادت خود شود؛ چنان‌که عادت مردم این عصر است و چه بسا در ماه رمضان خوراکهای خورده می‌شود که در چند ماه صرف نمی‌شود!

آنگاه از طعامهای رنگارنگ می‌خورد و لذت می‌برد، و چون آنچه از چاشنت آن ششام می‌خورد در شب می‌خورد، لذت آن بیشتر و قوَت آن افزوتر می‌گردد، و شهبوات او برانگیخته می‌شود که اگر به عادت خود گذاشته می‌شد، آرام و راکد می‌ماند، پس آنچه مقصود از روزه است، یعنی ضعیف ساختن قوای شهویه که وسیله‌های شیطان است، حاصل نمی‌شود. پس ناچار باید خوراک را کم کند، و در تمام شب همان غذایی

♦♦♦
«مهمترین روزه، محافظت دل است از همتای فرومایه و اخلاق پست و اندیشه‌های دنیوی. حاصل این روزه رو آوردن است با تمام همت به خداوند و رو گرداندن از غیر او، و نتیجه و ثمرهٔ آن، رسیدن به دیدار و لقای الهی است

♦♦♦
را بخورد که در شبهای غیر روزه می‌خورد، بی‌آنکه خوراک روز خود را به آن بیفزاید، تا از روزه خود سودی ببرد.

وارستگی

خلاصه آنکه روح روج روز و پوشیدهٔ آن از غرض اصلی از آن تشبّه است به یکی از اخلاق الهی، یعنی بی‌نیازی و وارستگی از هر چیزی، و اقتدا به فرشتگان که خودداری از شهوات به قدر امکان، و این فقط با کم کردن خوراک نسبت به غیر وقت روزه حاصل می‌شود، و تنها تأخیر خوردن و هنگام شب دوچندان خوردن، هیچ نتیجه و سودی ندارد.

و نیز اگر سُر روزه آن چیزی باشد که از بعضی از ظواهر معلوم است، یعنی توانگران درد گرسنگی را دریابند و از آن به سسختی حال فقیران و یتیمیان برسند، و این درک و فهم آنان را به مواسات با فقرا در اموال و روزی برانگیرند، این نیز بدون کم‌خوردن حاصل نمی‌شود.

آنچه هنگام افطار سزاوار است

روزه‌دار را سزاوار است که دلش در وقت افطار نگران و مضطرب و در میان بیم و امید نباشد؛ زیرا

آنچه سزاوار روزه‌دار است



نمی‌داند که روزهٔ او پذیرفته شده و او از مقریان است یا رد شده و از مبغوضان است، و این حال باید در پایان هر عبادتی باشد.

روایت است که امام حسن مجتبی^ع در روز عید فطر بر گروهی گذشت که مشغول خنده بودند، فرمود: «خدای تعالی ماه رمضان را میدانی برای بندگان خود قرار داده که در آن برای طاعت او پیش گیرند. جماعتی گوی سبقت ربوند و به رستگاری رسیدند و گروهی پس افتادند و نایم و هلاک شدند. شگفتا از کسی که در روزی که شتابندگان در آن فایز شدند، مشغول خنده و بازی باشد، و اهل بطلات و هززه‌داران

به خود دید؛ در این راه پرتلاطم تیغ اتهام و درفش افترا و برعجب تکفیر بر خود خیزد. در معرض تشنگی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و

تند این و آن قرار گرفت. در بدنامی تمام دشمنان و مترجم خوشحال از این امروزی را ندید، اما به خوبی شنید به فروش رفته است. لذا به دنبال

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای

فردای جامعه دینی به قلم و زبان آورد. او استبداد دینی را ناشی از جمودگرایی و از استبدادهای سیاسی و فقهی و تشن تر و بی‌قاعده‌تر می‌دانست.

اگرچه گروههای تکفیری نوظهور امروزی را ندید، اما به خوبی ظهور چنین گروههایی را در پهنه دنیای</

معرفی سرپرست آموزش و پرورش استان کرمان

کرمان – خبرنگار اطلاعات: آموزش و پرورش در ساخت هر کشوری نقش ی‌بدیل و اساسی دارد. علیرضا رزم حسینی استاندار کرمان در آیین معارفه سرپرست اداره کل آموزش و پرورش استان با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای غواص، افزود: گاهی دانستن رستم و سهراب را می‌خواندیم و تصور می‌کردیم این داستان یک افسانه است اما امروز که جانفشانی شهدا را می‌بینیم، متوجه می‌شویم افرادی هستند که برای رضای خدا کار می‌کنند.

وی با اشاره به این که شهدای زیادی از خانواده بزرگ آموزش و پرورش داریم، تأکید کرد: فرهنگ سیاسی از بزرگان باید در کشور نهادینه شود و نباید خدمات آنان را نادیده بگیریم.

رزم حسینی با ابراز تأسف از خداحافظی ابراهیم جهانگیری مدیرکل پیشین آموزش و پرورش استان کرمان، گفت: جهانگیری می‌خواهد سنگرش را عوض کند اگر چه مدیرت‌ها تغییر می‌کند اما مسئولیت هیچ وقت تمام شدنی نیست. به گفته وی جهانگیری نگاه اعتدالی را در آموزش و پرورش عملی کرد. در این آیین ضمن قدردانی از خدمات ابراهیم جهانگیری، مدیرکل پیشین آموزش و پرورش استان کرمان، داوود ملکی به عنوان سرپرست این اداره کل معرفی شد.

تصویب سند دیگری از اسناد تأمین امنیت غذایی در کرمان

✱ در سومین نشست سند تأمین امنیت غذایی استان کرمان، سند گوشت قرمز، گوشت طیور و شیرخام از اسناد هفت‌گانه تأمین امنیت غذایی استان کرمان تصویب شد.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار کرمان در این نشست گفت: دستگاه‌های دولتی تمام امکانات خود را جهت بهبود تغذیه و ارتقای بهداشت غذایی به کار گرفتند. حمید ذکاء اسدی افزود: بررسی برنامه‌های امنیت غذایی در حوزه جنوب استان هم بگیری می‌شود و نسبت به آنجا برنامه‌ریزی می‌کنیم. در دو نشست قبلی سند تأمین امنیت غذایی استان کرمان موضوع تأمین و برنامه عملیاتی امنیت و ایمنی غذا و غذای مورد بررسی و تصویب در گرفت.

خرید گندم در مازندران از مرز ۸۰ هزار تن گذشت

ساری –خبرنگار اطلاعات: از آغاز فصل خرید گندم مازاد بر مصرف کشاورزان مازندران، بیش از ۸۲ هزار تن گندم خریداری شد.

مدیرعامل شرکت غله و دام‌های بازرگانی منطقه ۲ با اعلام این خبرافزود: در مجموع مبلغ ۱۶۶ میلیارد و ۷۷۲ میلیون ریال به صورت آنلاین از طریق بانک کشاورزی به حساب کشاورزان گندمکار استان پرداخت شده است.

رضاقلی ملک گفت: این میزان گندم خریداری شده توسط ۲۰ مرکز فعال خرید انجام شده است.

ضرورت ارائه خدمات از طریق دفاتر پیشخوان

شیراز – خبرنگار اطلاعات: تمام دستگاه‌های اجرایی موظفند خدمات الکترونیکی خود را از طریق دفاتر پیش‌شخوان خدمات دولت ارائه دهند چرا که این دفاتر با هدف ارائه خدمت به مردم در کشور ایجاد شده است.

مطلب بالا را مهندس فلاح حقیقی دبیر کل کانون کشوری دفاتر پیشخوان خدمات دولت اعلام کرد: از افزود: از این طریق این دفاتر تلاش می‌شود سفرها کاهش یابد. وی اشتغال ۷۰ هزار نفر در کشور توسط این دفاتر را مثبت ارزیابی کرد و گفت: حمایت از این جامعه عمومی در کشور ضرورتی است. دبیرکل کانون کشوری دفاتر پیشخوان خدمات دولت، همچنین از الزامی شدن ثبت فرآیند تحویل کارت‌های الکترونیکی نوزدین‌شان خبر داد و گفت: این کانون، دفاتر مرزی را موظف کرده است تا فرآیند دریافت کارت الکترونیکی در دفاتر و تحویل آن به فرد مرز نشین درسامانه را ثبت کنند و مرحله دوم مکاتبزه کردن کارت مبادلات مرزی که عضویت مرز نشینان در تعاونی‌های مرزی باشد، است.

وی اظهار داشت: این کار در حال انجام است و مرز نشینیانی که کارت مبادلات مرزی الکترونیکی خود را دریافت کردند می‌توانند به دفاتر تعاونی‌های مرز نشینان استان مراجعه کنند و با استفاده از کارت‌خوان‌های که به این دفاتر تحویل شده است به عضویت تعاونی‌های مرزی مورد نظر خود در آیند و در کارت‌های صادر شده سهمیه مبادلات مرزی یکساله حفظ شده است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت صنایع لاستیکی پارمیدا (سهامی خاص)
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم و با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۴/۱۰/۱۰ ساعت ۱۱ صبح در محل قانونی شرکت واقع در تهران، خیابان سیجستان‌الدین اسفندی، خیابان پارمید، پلاک ۵۱ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و حسابرس و بازرس قانونی درخصوص حساب‌ها و عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹
۲- تصویب گزارش سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹
۳- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی اصلی و علی‌البدل
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار

هیئت مدیره

شرکت صنایع لاستیکی پارمیدا (سهامی خاص)

آگهی دعوت مجمع عمومی سالیانه

شرکت جهان رشک سهامی خاص
شماره ثبت ۴۸۱۲۰۳۸۹۰۹۰۹۱۱
بدینوسیله از اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت جهان رشک می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۰ ساعت ۱۱ صبح در محل قانونی شرکت واقع در تهران خیابان شهید چهارم فرصت، پلاک ۱۲۹، طبقه دوم، واحد ۵ برگزار می‌شود.لطفا حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- گزارش سال مالی توسط هیئت مدیره و بازرسان شرکت و تصویب ترازنامه سال مالی ۱۳۹۳
۲- تعیین بازرسان اصلی و علی‌البدل
۳- افزایش سرمایه شرکت
۴- مو رد دیگری که اتخاذ تصمیم آن در صلاحیت مجمع عمومی سالیانه باشد.

هیئت مدیره شرکت جهان سرنگ سهامی خاص

آگهی دعوت

مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم)

انجمن اتارکی های مقیم تهران

به شماره ثبت ۱۳۴۸۸

نظر به اینکه در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۹۴/۳/۲۸ انجمن، حذباص قانونی حاصل نگردید لذا جلسه مجمع عمومی عادی سالانه انجمن (نوبت دوم) در ساعت ۱۰ روز پنجشنبه مورخ ۹۴/۳/۲۹ در تهران – خیابان شهرداری شمالی – خیابان میرزایی زینالی شرقی – پلاک ۵۲ تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم با نمایندة قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان قانونسی و تصویب ترازنامه و سود و زیان منتهی به ۹۳/۱۲/۲۹ و انتخاب اعضای هیئت مدیره و بازرس قانونی و انتخاب روزنامه کثیرالانتشار و سایر تصمیماتی که در صلاحیت مجمع عمومی می‌باشد.

هیئت مدیره انجمن اتارکی‌های مقیم تهران

آگهی تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا (نوبت دوم در سال ۱۳۹۴)

بدینوسیله از کلیه سهامداران تعاونی دعوت می‌گردد تا در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم که رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۴/۱۰/۲۹ در محل دفتر تعاونی واقع در خیابان شهرداری شمالی تهرسیده به خیابان هوزیر، خیابان سرمد - پلاک ۴ طبقه همکف تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند. اگر حضور عضویی از اعضای تعاونی در مجمع عمومی فوق‌العاده میسر نبود، می‌تواند کفالت یا حق امتیاز آری را به غیر بدهد. برابر این‌ها هیئت تشکیل مجسم عمومی هر عضو می‌تواند کالت سه نفر و هر شخص غیرعضو می‌تواند فقط و کالت یک نفر را ابیدرد.

(بمی‌آری و کالتی هر عضو ۲ آری و آرای و کالتی هر شخص غیرعضو یک آری خواهد بود)

از تاریخ نشتر آگهی به مدت سه روز کاری (به استثنای روزهای جمعه و تعطیلات) از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ نسیبت به بررسی وکالتنامه در دفتر تعاونی اقدام می‌گردد.

نویصحات:

۱- هرماره داشتن کارت شناسایی معتبر جهت حضور در مجمع عمومی فوق‌العاده ضروری است.
۲- در وکالتنامه‌ها باید نوع جمع، نوع وجمع و تاریخ تشکیل مجمع ذکر گردد.
دستور جلسه مجمع
۱- اصلاح ماده ۴ اساسنامه و تغییر نوع آن از توزیع به تولیدی توزیمی.
هیات مدیره شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا

سرویس شهرستانها: با کمبود ۸۰ هزار تخت در بیمارستان‌های کشور مواجه هستیم که برای ایجاد این تعداد تخت، ۵۰ هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز است.

دکتر سیدحسن‌هاشمی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حاشیه بازدید از بیمارستان‌های آیت‌الله یثربی و حضرت امیرالمومنین(ع) کاشان افزود: با تخصیص اعتبار و نگاه ویژه دولت، ایجاد این تعداد تخت ۳۰ سال زمان نیاز دارد.

وی گفت: نحوه انداره بیمارستان‌ها و خدمات آنها باید تغییر کند تا فرصت برای حضور بخش خصوصی فراهم شود.

دکترهاشمی با بیان این که ۲۰۰ بیمارستان نیمه‌تمام در کشور وجود دارد که توسط وزارت بهداشت و راه و شهرسازی ساخته شده است، افزود: برای تکمیل این تعداد بیمارستان نیازمند اعتبار هستیم.

وزیر بهداشت، درمان و

ساری – خبرنگار اطلاعات: ۹۰درصد منابع تأمین آب مازندران از آبهای زیرزمینی با ظرفیت تولید ۸۷۶۲ لیتر در ثانیه است که توسط چاه‌ها تأمین می‌شود.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری مازندران با اعلام این خبر افزود: ۱۰ درصد بقیه منبع تأمین آب استان آب شور است. لیکن ظرفیت تولید ۸۲۱ لیتر در ثانیه است.
ذخیال ذاکری با اشاره به اینکه ۵۲ شهر زیر پوشش شرکت هستند، افزود: علاوه بر جمعیت شهری (یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر)، جمعیت روستائیان ساکن در مسیر عبور انتقال (۳۷۰ هزار نفر) و جمعیت مسافران در طول (سال) نیز از خدمات این شرکت

زنجان – خبرنگار اطلاعات: خط اصلی انتقال آب آشامیدنی شهر زنجان دچار شکستگی شده است و نیاز به ترمیم دارد.
مهندس داود رستمخانی مدیر امور آب و فاضلاب شهرستان زنجان با اعلام این خبر افزود: هرگونه رویدادی برای خط ۱۰۰۰ لیتری شهر که از سمت شرق از گلشهر عبور می‌کند، خطرناک است و به راحتی نمی‌توان اقدامی برای ترمیم آن انجام داد.
وی یادآور شد: با توجه به این که آب در پیک مصرف قرار

دارد، قطع و خالی کردن این خط به معنای قطع آب تمامی شهر خواهد بود. به گفته او برای ترمیم این خط باید تجهیزات ویژه‌ای مورد نیاز است و نیاز زنده‌ای باید با این تجهیزات محل دارای مشکل و شکستگی را ترمیم کند. که این فرایند مستلزم قطع کردن آب شش تا هفت ساعته کل شهر است.
او اعلام کرد: سطح بالای این خط انتقال با ارتفاع زیاد بتنی است و نمی‌توان برای برداشتن این بتن، کاری انجام داد و ناچار باید برای آب‌بندی کردن خط‌لوله، وارد آن شد و مشکل

ازدواج کنید!
همسان‌گزینی
معرفی افراد مناسب
ازدواج آگاهانه
خانه امید

احتراماً، بدینوسیله از کلیه اعضای محترم این شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخه ۱۳۹۳/۰۹/۲۰ در پلاک ۵۲ شهرک مله‌وری (پارچین) مسجد امیرالمومنین(ع) تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

لازم به ذکر است تصمیماتی که در این مجمع اتخاذ می‌گردد برای کلیه اعضاء اعم از حاضر و غایب، نافذ و معتبر خواهد بود. ضمناً کالت‌بند‌های سمت هیئت مدیره و بازرس می‌باشند. طرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار این آگهی مدارک خود را به دفتر تعاونی تحویل نمایند.

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و اعلام صورت حساب‌های مالی سال ۱۳۹۳
۲- طرح و تصویب تراز مالی ۱۳۹۳
۳- طرح و تصویب بودجی بانکی از بانک‌های کشور و سایر مؤسسات مالی و اعتباری.
۴- تصویب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره و بازرس
۵- طرح و تصویب حقوق و مزایا و پاداش هیئت مدیره و بازرس
۶- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۱- گزارش سال مالی توسط هیئت مدیره و بازرسان شرکت و تصویب ترازنامه سال مالی ۱۳۹۳

۲- تعیین بازرسان اصلی و علی‌البدل

۳- افزایش سرمایه شرکت

۴- مو رد دیگری که اتخاذ تصمیم آن در صلاحیت مجمع عمومی سالیانه باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت توسعه عمران اتارک (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۲۲۹ ثانی

بدینوسیله به اطلاع سهامداران محترم شرکت توسعه عمران اتارک می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت در ساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۹۴/۳/۲۵ در تهران، واقع در خیابان شهرداری شمالی – خیابان میرزایی زینالی شرقی – پلاک ۵۲ تشکیل می‌گردد، از سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌گردد در جلسه حضور بهم رسانند.

بسمه تعالی

استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی و بررسی و تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹ و انتخاب حسابرس، بازرس قانونی، روزنامه کثیرالانتشار و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می‌باشد.

هیئت مدیره شرکت توسعه عمران اتارک

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

شرکت تعاونی تهیه و توزیع صنف فروشگاه‌های مواد پروتیینی و سوپرمارکت‌های تهران و حومه

به شماره ثبت ۴۰۸۶۲

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی نوبت اول که رأس ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۹ در محل شرکت تعاونی واقع در خیابان دماوند(تهران) نو) ایستگاه اوریجن- پلاک ۲۸۵ تشکیل می‌گردد با در دست داشتن اصل شناسنامه و کارت ملی و کپی آنها حضور به هم رسانند.

یادآوری می‌شود:

ق در صورتی که حضور حضوری در مجمع عمومی میسر نباشد می‌تواند حق حضور و اعمال رای از سوی خود را به نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هیچ‌کس نمی‌تواند نمایندگی بیش از یک وکیل را بپذیرد.

همچنین براینکه نمایندگی مزبور بسا امضای هیئت مدیره و بازرس معتبر خواهد بود.

صصوات مجمع عمومی در صورت رسمیت یافتن و عدم مغایرت با ضوابط اعلامی برای کلیه اعضاء اعم از حاضر و غایب معتبر خواهد بود.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس
۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم در مورد عملکرد و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۳

۳- انتخاب مدیر و بازرس اصلی یکنفر و علی‌البدل یکنفر

۴- سایر موارد وفق اساسنامه

هیئت مدیره

بیمارستان‌های کشور ۸۰ هزار تخت کم دارند

آموزش پزشکی در نشست هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان کشور مواجه هستیم که برای ایجاد ۸۰۰۰ میلیارد تومان بدهی تحویل گرفتیم و همکاران، معوقات باید از ۲۰ ماه از دولت طلب داشتند.
او افزود: در این شرایط برخورد آهده، بجزان دارو وجود داشت و تفاوت نرخ ارز هم مزید برعلت بود.

وی اضافه کرد: امسال شرایط بسیار سختی را باید پشت سر بگذاریم، درآمد در بخش نفت

با بی‌عیالیتی مواجه است.
وی ارائه عملکرد آخرین سلامت به صورت متمرکز را دارای دو مزیت تسهیل در مدیریت و اداره بیمارستان‌ها و کاهش هزینه‌های درمانی دانست.

دکترهاشمی گفت: با وجودی که کاشان دارای بیمارستان با قدمت بالا است، اما اینک تخت کافی برای پذیرش بیماران ندارد.

وی افزود: مجلس ششورای

بهرم‌مند هستند.
وی گفت: شمار مشترکین مازندران ۵۵۵ هزار و ۸۴۵ عده و آحاد مشترک استان ۹۲۴ هزار و ۸۷۴ است.

او میزان برخورداری مشترکان را فاضلاب در شهرهای کشور در ۴۲ – ۴۰ درصد اعلام کرد و افزود: میزان برخورداری مشترکان فاضلاب در فاضلاب شهری تنها ۱۰ درصد است.

ذاکری با بیان اینکه طرح فاضلاب در ۱۱ شهر مازندران در حال اجراست و تاکنون ۷۹۰ کیلومتر لوله‌گذاری انجام شده است، افزود: برای تأمین اعتبار مورد نیاز پروژه‌های فاضلاب شهرهای مازندران از فاضلاب شهری تنها ۱۰ درصد است.

ذاکری با بیان اینکه طرح فاضلاب در ۱۱ شهر مازندران در حال اجراست و تاکنون ۷۹۰ کیلومتر لوله‌گذاری انجام شده است، افزود: برای تأمین اعتبار مورد نیاز پروژه‌های فاضلاب شهرهای مازندران از فاضلاب شهری تنها ۱۰ درصد است.

دارد، قطع و خالی کردن این خط به معنای قطع آب تمامی شهر خواهد بود. به گفته او برای ترمیم این خط باید تجهیزات ویژه‌ای مورد نیاز است و نیاز زنده‌ای باید با این تجهیزات محل دارای مشکل و شکستگی را ترمیم کند. که این فرایند مستلزم قطع کردن آب شش تا هفت ساعته کل شهر است.
او اعلام کرد: سطح بالای این خط انتقال با ارتفاع زیاد بتنی است و نمی‌توان برای برداشتن این بتن، کاری انجام داد و ناچار باید برای آب‌بندی کردن خط‌لوله، وارد آن شد و مشکل

آگهی دعوت

مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم)

به اطلاع کلیه اعضای کانون بازنشستگان شرکت تعاونی می‌رساند که مجمع عمومی مزبور رأس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه ۱۳۹۳/۰۹/۲۲ در سالان اجتماعات ساختمان شرکت تعاونی واقع در میدان ونک - خیابان بزریل تشکیل می‌گردد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۳ و بودجه ۱۳۹۴
۳- انتخاب بازرس و روزنامه کثیرالانتشار

توضیح: برابر مفاد اساسنامه، جلسه مذکور با هر تعداد از اعضای شرکت کننده رسمیت می‌یابد و تصمیمات اکثریت اعضای حاضر در جلسه لازم‌الاجرا می‌باشد. ضمناً کالت یا نمایندگی اعضا قابل بذیرش نمی‌باشد.

هیات مدیره کانون بازنشستگان تعاونی

دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت پتروشیمی باختر (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۲۳۰۲۴۸ و به‌شماره ملی ۱۰۱۰۲۸۱۰۱۷۱

و سر‌مایه ثبت شده ۵۹۹/۵۶۰/۰۰۰ ریال

به اطلاع سهامداران محترم شرکت پتروشیمی باختر (سهامی خاص) می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه رأس ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۱ در محل دفتر قانونی شرکت واقع در تهران، خیابان کارگر شکر، بعد از چهارراه روزنامه شماره ۱۲۸۶، طبقه دوم برگزار می‌شود.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و گزارش حسابرس و بازرس قانونی
۲- اتخاذ تصمیم نسبت به صورت‌های مالی دوره مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹

۳- انتخاب اعضای هیأت مدیره

۴- انتخاب بازرس و حسابرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۴

۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۶- سایر موارد

آگهی دعوت

مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت صندلی امین آسایش تهران

(سهامی خاص) شماره ثبت ۲۱۸۹۰۹

شناسه ملی ۰۲۶-۰۳۳۴۲۰۱۰۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۱ در محل دفتر شرکت واقع در تهران – خیابان آزادگان – کیلومتر ۲ جاده احمدشاهی مسقفی – پلاک ۴- سایت ایران و غرب تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت.
۲- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹
۳- انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل شرکت

۴- انتخاب اعضاء هیئت مدیره

۵- تعیین روزنامه رسمی کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.

۶- تصمیم‌گیری در مورد سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی می‌باشد.

هیئت مدیره

نیازمندیهای اطلاعات

نیاز مندیها تلفنی آگهی می‌پذیرد

۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳۳

شماره نماپر نیاز مندیها۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

اخبار شهرستانها



اسلامی ۱۰ هزار میلیارد ریال برای تکمیل و تجهیز بیمارستان‌های خیرساز- تصویب کرده است که امیدواریم هرچه زودتر این بودجه را دارای دو مزیت تسهیل در مدیریت و اداره بیمارستان‌ها و کاهش هزینه‌های درمانی دانست.

دکترهاشمی گفت: با وجودی که کاشان دارای بیمارستان با قدمت بالا است، اما اینک تخت کافی برای پذیرش بیماران ندارد.

وی افزود: مجلس ششورای

یک سوم آب مازندران به دلیل فرسودگی شبکه، هدر می‌رود

۱۵۰ میلیون یورویی از طریق بانک توسعه اسلامی شد که در مراحل نهایی برای دریافت قرار دارد.
مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری مازندران میزان بدهی معوقه شرکت را سال ۹۳ به پیماکاران را ۲۱۰ میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: با تعیین بودجه، پروژه‌ها تعریف می‌شود که عدم تخصیص بودجه لازم، مشکلاتی را به وجود آورده است.

ذاکری با بیان اینکه طرح فاضلاب در ۱۱ شهر مازندران در حال اجراست و تاکنون ۷۹۰ کیلومتر لوله‌گذاری انجام شده است، افزود: برای تأمین اعتبار مورد نیاز پروژه‌های فاضلاب شهرهای مازندران از فاضلاب شهری تنها ۱۰ درصد است.

ذاکری با اشاره به کاهش بارندگی در استان اضافه کرد: در صورت صرفه‌جویی ۲۰ درصدی مشترکین در مصرف آب و نیز خسور و تجهیز حلقه‌های چاه کمترین تنش را در استان خواهیم داشت.

ازدواج کنید!
همسان‌گزینی
معرفی افراد مناسب
ازدواج آگاهانه
خانه امید

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت احداث (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۵۵۸۹۰ و به‌شماره ملی ۱۰۱۰۰۲۸۷۸۹۰۱
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت احداث (سهامی خاص) دعوت به‌عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۳/۰۹/۲۲ در مرکز اصلی شرکت تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- بررسی عملکرد هیئتمدیره و صورت‌های مالی و تصویب ترازنامه سال ۱۳۹۳
۲- تعیین بازرسان شرکت
۳- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت
۴- انتخاب هیئتمدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت تعاونی

مسکن کارمندان برق تهران (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول تعاونی مسکن کارمندان برق تهران در ساعت ۱۳:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۰۹/۲۹ در محل نمازخانه برق تهران واقع در میدان شهدا قرار می‌گردد.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب بودجی بانکی از بانک‌های کشور و سایر مؤسسات مالی و اعتباری.
۲- طرح و تصویب حقوق و مزایا و پاداش هیئت مدیره و بازران
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

توضیح: برابر مفاد اساسنامه، جلسه مذکور با هر تعداد از اعضای شرکت کننده رسمیت می‌یابد و تصمیمات اکثریت اعضای حاضر در جلسه لازم‌الاجرا می‌باشد. ضمناً کالت یا نمایندگی اعضا قابل بذیرش نمی‌باشد.

هیات مدیره کانون بازنشستگان تعاونی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت تعاونی

مسکن کارمندان برق تهران (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول تعاونی مسکن کارمندان برق تهران در ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۳/۰۹/۲۹ در محل نمازخانه برق تهران واقع در میدان شهدا قرار می‌گردد.

دستور جلسه:

۱- گزارش هیئت مدیره و بازرسان و تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹
۲- طرح و تصویب بودجه سال

اطلاعات

پزشک خانواده، تنها راه نجات کشور در حوزه سلامت است

شیراز – خبرنگار اطلاعات: تنها راه نجات کشور در حوزه سلامت اجرای برنامه نظام ارجاع و پزشک خانواده است. دکتر محمد هادی نماینده رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان مطلب بالا در نامه‌ای به نماینده شیراز در خانه ملت با اشاره به این که انتظار است نمایندگان مردم به ویژه فرهیختگانی شبیه جانیعلی بیش از آن که به فضاسازی‌های بعضاً مصنوعی توجه کنند به الزامات قانونی و آنچه حق و منطق است ابلاغی رهبر معظم انقلاب و برنامه‌های چهارم و پنجم توسعه کشور و بعضاً در مسیر مصوبات مجلس و دولت مورد تأکید قرار گرفته و انتظار می‌رود دانشگاه‌هایی که نسبت به اجرای آن کوتاهی می‌کنند مورد سوال قرار گیرند. در ادامه این نامه آمده است: سه بار تغییر در وزاری تصمیم‌گیرنده و مسئولان کشور مربوطه کافی بود که هر طرح بزرگ آن هم با این همه موانع و مانع‌تراشی‌ها را دچار توقفی طولانی مدت کند اما همت همکاران دانشگاه، بهیبه‌ها، نظام پزشکی، انجمن پزشکان عمومی، انجمن داروسازان و انجمن علوم آزمایشگاهی و همکاری نسبتاً خوب انجمن رادیولوژی و انجمن‌های تخصصی باعث مقاومت در برابر سلیقه‌های متنوعی شد که بعضاً منبای از تجربه و منطق نداشتند و صرفاً بر اساس فشارهای اجتماعی و سیاسی و تصمیم‌گیری‌های خاصی انجام می‌دادند. ایمانیه با اشاره به نظرات کارشناسی آورده است: تنها راه نجات کشور در حوزه سلامت اجرای نظام ارجاع و پزشک خانواده است و این راه به رغم همه برکات و فوایدی که دارد ذات خود محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز نوشت: وابسته‌کردن اجرای آن (پزشک خانواده) به افکار و آرا و رأی‌گیری‌های شبیه آنچه در برنامه ۹۰ ورژن‌سیسی انجام می‌شود پیشنهاد خطرناک است که اگر بنای امور کشور آن هم در امور ریشه‌ای را به این نوع تصمیم‌گیری‌ها بگذاریم می‌تواند کشور را دچار هرج و مرج و وزم‌گذاری کند. ایمانیه افزود: لازم است قانون نویسان و مجریان نسبت به رفع نقایض و موانع اجرایی قوانین مهم به سهم خود اقدام و مردم را نیز مکرراً نسبت به فواید تصمیم‌گیری‌ها در جریان بگذارند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصمیم در این نامه از نماینده شیراز خواست پیگیر پرداخت حق بیمه پزشکان شد.

دریاچه ارومیه تا ۱۰ سال دیگر به وضع عادی باز می‌گردد
ارومیه - خبرنگار اطلاعات: استاندارد آذربایجان غربی توسعه یی رویه کشاورزی ستی و نبود مدیریت صحیح منابع آبی را از عوامل بحران دریاچه ارومیه اعلام کرد و گفت: امیدوارم با مشارکت مردم به‌ویژه کشاورزان بتوانیم دریاچه ارومیه را به شرایط پرابی خود بازگردانیم.



قرنباغلی سعادت در جلسه تبیین نقش فرمانداران و بخشداران استان در احیای دریاچه ارومیه افزود: برگزاری نشست فرهنگی و اجتماعی دریاچه ارومیه در شهرستان‌های مهاباد، نقده، بوکان و نیز در سلماس، ناشاگر، جدیت مسئولان استان و تلاش آنها برای حل ریشه‌ای مشکل دریاچه طرح ملی است. عیسی کلاتری دبیر ستاد ملی دریاچه ارومیه و مجری طرح ملی احیاء دریاچه ارومیه هم در این همایش گفت: برخلاف آنچه که پیش از این تصور می‌شد با نتایج به دست آمده از مطالعات کارشناسان و صاحب‌نظران در کمیته فنی و تخصصی ستاد با اجرایی شدن این طرح‌ها دریاچه ارومیه در کمتر از ۱۰ سال به حد تراز اکولوژیک خود باز می‌گردد. وی افزود: بر اساس مصوبه دولت و در منظور حفظ سرفه‌های زیرزمینی آب ۴۰ درصد از میزان برداشت‌ها صرفه‌جویی شود و این وظیفه ما مسئولان است که در شرایط کاهش مصرف آب با به‌کارگیری تکنولوژی‌های پیشرفته،سرمایه‌گذاری و اصلاح در روش‌ها شرایط طریح میزان تولید در بخش کشاورزی را فراهم سازیم. وی ادامه داد: تا زمان پایان طرح‌های عمرانی نجات دریاچه ارومیه حفظ سطح آن موجود در دریاچه و جلوگیری از خشکی آن اولویت نخست این ستاد بوده و برای این منظور نیز تدابیر ویژه‌ای پیش‌بینی شده است.

آکهی دوت جمع عمومی عادی سالانگی <p>اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران و انگلیس</p>	آکهی دوت جمع عمومی عادی سالانگی <p>اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران و انگلیس</p>
اتصال بازرگانی و صنایع و معادن ایران و انگلیس بدینوسیله از اعضای احترام دعوت می‌نماید در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه اتاق که در ساعت ۱۵ روز شنبه ۱۳۹۴/۴/۲۰ در محل اتاق بازرگانی و صنایع و معادن تهران واقع در خیابان خاداسلامبولی(روزا) - دروبری خیابان پیست و یکم - شماره ۸۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.	اتصال بازرگانی و صنایع و معادن ایران و انگلیس بدینوسیله از اعضای احترام دعوت می‌نماید در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه اتاق که در ساعت ۱۵ روز شنبه ۱۳۹۴/۴/۲۰ در محل اتاق بازرگانی و صنایع و معادن تهران واقع در خیابان خاداسلامبولی(روزا) - دروبری خیابان پیست و یکم - شماره ۸۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: <p>۱-استماع گزارش هیأت‌مدیره درخصوص عملکرد اتاق تا پایان اسفندماه سال ۱۳۹۳ و تصویب آن.</p> <p>۲-بررسی برنامه فعالیت‌ها و بودجه سال مالی ۱۳۹۴ و تصویب آن.</p> <p>۳-انتخاب اعضای هیأت‌مدیره و بازرسان اصلی و علی‌البدل.</p> <p>۴-تعیین روزنامه کنیترالانتشار برای درج آگهی‌ها و اطلاعیه‌های اتاق.</p> <p>۵- سایر مطالبی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالانه باشد.</p>	دستور جلسه: <p>۱-استماع گزارش هیأت‌مدیره و بازرس قانونی درخصوص عملکرد اتاق تا پایان اسفندماه سال ۱۳۹۳ و تصویب آن.</p> <p>۲-بررسی برنامه فعالیت‌ها و بودجه سال مالی ۱۳۹۴ و تصویب آن.</p> <p>۳-انتخاب اعضای هیأت‌مدیره و بازرسان اصلی و علی‌البدل.</p> <p>۴-تعیین روزنامه کنیترالانتشار برای درج آگهی‌ها و اطلاعیه‌های اتاق.</p> <p>۵- سایر مطالبی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالانه باشد.</p>
مهندس سیدعلیق‌ی خاموشی – رئیس هیأت‌مدیره	مهندس سیدعلیق‌ی خاموشی – رئیس هیأت‌مدیره

آکهی دوت به مجمع عمومی عادی سالانه <p>صاحبان سهام شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>	آکهی دوت به مجمع عمومی عادی سالانه <p>صاحبان سهام شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>
بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام) سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱/۲۹ ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴ در محل تهران - خیابان ولی عصر -بالاتر از جام -جم -نرسیده به چهارراه پارک وی -جنب سوپر استار -مجموعه فرهنگي ورزشي تلاش بر گزار می‌گردد.	بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام) سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱/۲۹ ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴ در محل تهران - خیابان ولی عصر -بالاتر از جام -جم -نرسیده به چهارراه پارک وی -جنب سوپر استار -مجموعه فرهنگي ورزشي تلاش بر گزار می‌گردد.
از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.	از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۱۰. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی عادی می‌باشد.</p>	دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۱۰. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی عادی می‌باشد.</p>
هیات مدیره شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)	هیات مدیره شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)

یزد – خبرنگار اطلاعات: دانست و افزود: قطعاً در صورت بروز زمین لرزه خسارت زیادی را در استان شاهد خواهیم بود. وی گفت: این موضوع با توجه به هزینه‌های پاپین نظام مهندسی شاید به دلیل قیمت نسبتاً ۵۰ تا ۷۰ درصد است که عمده تخلفات ساخت و ساز شهر یزد در مناطق نسبتاً ضعیف اقتصادی شهر انجام می‌شد. علیرضا فرشید در جمع خبرنگاران، ساخت و سازهای غیراصولی شهر را در برابر وقوع زلزله بسیار مخرب و غیرمقاوم

جاده بروجن -لردگان تا ۳ ماه دیگر تکمیل می‌شود

شهر کرد-خبرنگار اطلاعات: بردوی ۳۰کیلومتر از جاده بروجن -لردگان مورد بهیرورداری قرار می‌گیرد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان چهارمحال و بختیاری در جمع خبرنگاران محلی با اعلام این مطلب افزود: پارسال تکمیل ۱۱۰ کیلومتر از این بزرگراه پیش‌بینی شده بود که ۵۰ کیلومتر آن زیر بار ترافیک رفت و قرار است ۶۰ کیلومتر باقی‌مانده تا سه ماه آینده تکمیل و مورد بهیرورداری قرار گیرد و در این راستا در ۲۶ خرداد ۳۰ کیلومتر آن به همراه گرسرای بزرگ شهرکرد با حضور معاون اول رئیس جمهوری افتتاح خواهد شد.

مهندس قاسم قاسمی همچنین به ساخت پل دشتک اشاره کرد و گفت: این پل با طول دهنه ۱۴۶ متری دارای پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی است.

وی افزود: روکش آسفالت ۱۷۸ کیلومتر از راه‌های اصلی و فرعی استان چهارمحال و بختیاری با اعتبار بالغ بر ۷۷۰ میلیارد ریال ادامه دارد و بهسازی ۷۶ کیلومتر راه روستایی با اعتبار ۱۳۰ میلیارد ریال انجام شده است.

او سپس برنامه‌های امسال این اداره کل را شامل مطالعه و مدیریت ساخت ۱۰۰ دهنه پل در استان، تعمیرات اساسی پل‌های استان، تعمیرات پل‌های مسیر خوزستان و تنگ خراجی اعلام کرد و یادآور شد: علاوه بر این موارد، ساماندهی و ارتقای سیستم روشنایی و نصب تابلوهای تونل‌ها با اعتبار پیشنهادی ۲۴ هزار میلیارد ریال جزو برنامه‌های امسال خواهد بود.

مهندس قاسمی با بیان این‌که ساخت راه‌آهن شهرکرد از پارسال در کمسیون ۲۱۵ قرار گرفته است تأکید کرد: امسال با تلاش مسئولان استانی

ردیف اعتباری برای این پروژه تعیین خواهد شد و پیگیر برگزاری مناقصه این پروژه تا پایان سال هستیم.

در ادامه مدیران‌های این اداره کل گفت: به ازای هر کیلومتر راه در این استان یک نقطه حادثه‌خیز وجود دارد.

شهرام ندیمی افزود: تاکنون ۲۰۰۰ نقطه حادثه‌خیز در راه‌های این استان شنوده می‌شود.

وی از حذف ۲۰ نقطه حادثه‌خیز خبر داد و گفت: طرح رفع نقاط حادثه‌خیز در دست اجرا است و این طرح تاکنون ۹۰ درصد پیشرفت

فیزیکی داشته است.

بلدختر-خبرنگاراطلاعات: رئیس اداره حفاظت از محیط زیست بلدختر گفت: زوال درختان بلوط در این شهرستان بر اثر خشکسالی و ریزگردها غم‌انگیزترین چالش محیط زیست است.

امیرضا محبتی‌نژاد در یک نشست خبری افزود: باید زوال درختان بلوط در این شهرستان را جدی گرفت و برای نجات آنها چاره‌ای اساسی اندیشید، زیرا استمرار این روند جاذبه زیست محیطی را در اینسن منطقه رقم خواهد زد. او وضع جنگل‌های بلوط

بلدختر-خبرنگاراطلاعات: رئیس اداره حفاظت از محیط زیست بلدختر نیز دیگر پدیده‌ای است که مخاطرات زیست محیطی را دامن زده است.

محمدی‌نژادافزود: واژگونی تانکرهای عراقی و امیرضا محبتی‌نژاد در یک نشست خبری افزود: باید زوال درختان بلوط در این شهرستان را جدی گرفت و برای نجات آنها چاره‌ای اساسی اندیشید، زیرا استمرار این روند جاذبه زیست محیطی را در اینسن منطقه رقم خواهد زد. او وضع جنگل‌های بلوط

بلدختر-خبرنگاراطلاعات: رئیس اداره حفاظت از محیط زیست بلدختر نیز دیگر پدیده‌ای است که مخاطرات زیست محیطی را دامن زده است.

محمدی‌نژادافزود: واژگونی تانکرهای عراقی و امیرضا محبتی‌نژاد در یک نشست خبری افزود: باید زوال درختان بلوط در این شهرستان را جدی گرفت و برای نجات آنها چاره‌ای اساسی اندیشید، زیرا استمرار این روند جاذبه زیست محیطی را در اینسن منطقه رقم خواهد زد. او وضع جنگل‌های بلوط

آکهی سود سهام پیشنهادی <p>سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>	آکهی سود سهام پیشنهادی <p>سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>
بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام) ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۱ در تهران - خیابان ولی عصر -بعد از نایاش -خیابان رجیمی -شماره ۴۵- طبقه دوم بر گزار می‌گردد.	بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام) ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۱ در تهران - خیابان ولی عصر -بعد از نایاش -خیابان رجیمی -شماره ۴۵- طبقه دوم بر گزار می‌گردد.
از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.	از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی فوق می‌باشد.</p>	دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی فوق می‌باشد.</p>
هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام)	هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام)

شر کتی معتبر در نظر دارد تعداد ۱۰ واحد از املاک و آپارتمانهای خود در تهران

و استان مازندران شهرستان نور به شرح زیر را:از طریق مزایده به بالاترین قیمت و عنداللزوم و با اعتبار سنجی به صورت نقد و اقساط به فروش برساند:

ردیف	پلاک ثبتی	طبقه	مساحت به مترمربع -شهرستان -کاربری	قیمت پایه (به ریال)
۱	۷۳۳۴۸	۲	۶۰/۸۱-تهران-اداری	۳/۴۴۷/۹۲۷/۰۰۰
۲	۷۳۴۴۹	۲	۷۳/۱/۵۹۷-تهران-اداری	۴/۴۶۱/۵۹۷/۰۰۰
۳	۶۹۳۱/۱۵۰	۳طبقه کلنگی	۵۵۲/۶-تهران -مسکونی	۲۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	۹۶۹۷	۱	۸۸/۲۰-نور-مسکونی	۸۸۹/۳۶۶/۰۰۰
۵	۹۶۹۸	۱	۷۵/۱-نور-مسکونی	۷۱۲/۵۳۰/۰۰۰
۶	۹۶۹۸	۱	۷۷/۱۰-نور-مسکونی	۷۴۴/۴۳۳/۰۰۰
۷	۹۷۰۶	۳	۸۹/۳۰-نور-مسکونی	۹۰۸/۱۸۱/۰۰۰
۸	۹۷۱۴	۳	۶۷/۵۵-نور-مسکونی	۶۹۹/۱۴۲/۵۵۰
۹	۹۷۳۳	۱	۸۰/۱۶-نور-مسکونی	۷۷۶/۱۷۸/۰۰۰
۱۰	۱۲۰۱۰	۳	۸۰/۱۶-نور-مسکونی	۸۱۲/۴۴۸/۰۰۰

مقتضایان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اوراق مزایده و هماهنگی بازدید از املاک در ساعات اداری به تهران - بلوار آفریقا - بین پل میرداماد و دستسگردی (ظفر) - خیابان فرزان غربی - پلاک ۱۰ مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۵۰۵-۸۸۶۵۶۶ داخلی ۲۳۰ و ۱۲۰ تماس حاصل فرمایند.

اخبار شهرستانها

افزایش ساخت و سازهای غیر اصولی در یزد

به شهرداری برای برخورد اجرایی اعلام کرد.
او افزود: متأسفانه شهروندان رعایت قانون را یک مانع در برابر خواسته‌های خود می‌دانند و وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۱۶۳ دفتر مهندسی در زمینه طراحی و ساخت ساختمان‌سازی دراستان خبر

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی ساختمان‌های استان در ارتباط با رشته‌های مرتبط با ساختمان‌سازی، پیش‌بینی کرد که در آینده نزدیک به اعضای نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

عمران، شهرسازی، معماری، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برق، نقشه‌برداری و ترافیک دارد که حدود ۳۰۰۰ نفر از آنها دارای پروانه اشتغال به کار هستند. وی با اشاره به حجم خروجی مهم‌ترین راه برای رفع این پدیدهی ساخت و سازهای غیراصولی در شهر، فرهنگ‌سازی در رابطه با اهمیت این‌سازی ساختمان‌ها در برابر خطرات و خسارات ناشی از عدم رعایت این‌ها، افزود: به‌واسطهٔ نظام مهندسی استان ۵۷۰۰ عضو نظام مهندسی و گروه‌های تخصصی

آکهی سود سهام پیشنهادی <p>سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>	آکهی سود سهام پیشنهادی <p>سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>شرکت صنایع شیمیایی فارس (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۶۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۴۴۱۶</p>
بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام) ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۱ در تهران - خیابان ولی عصر -بعد از نایاش -خیابان رجیمی -شماره ۴۵- طبقه دوم بر گزار می‌گردد.	بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام) ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۱ در تهران - خیابان ولی عصر -بعد از نایاش -خیابان رجیمی -شماره ۴۵- طبقه دوم بر گزار می‌گردد.
از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.	از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌شود تا در جلسه مزبور حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی فوق می‌باشد.</p>	دستور جلسه: <p>۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۳- تصویب صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹</p> <p>۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی</p> <p>۵.انتخاب روزنامه کنیترالانتشار</p> <p>۶.انتخاب اعضای هیات مدیره</p> <p>۷.تعیین پاداش هیات مدیره</p> <p>۸.تعیین حق حضور اعضای غیرموظف هیات مدیره</p> <p>۹. سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی فوق می‌باشد.</p>
هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام)	هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری صنایع شیمیایی امیدفارس (سهامی عام)

آکهی دوت جمع عمومی فوق‌العاده <p>سازمان اقتصاد اسلامی ایران (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۳۵۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۰۹۶۳۱</p>	آکهی دوت جمع عمومی فوق‌العاده <p>سازمان اقتصاد اسلامی ایران (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۳۵۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۰۹۶۳۱</p>
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم سازمان اقتصاد اسلامی ایران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده سالانه صاحبان سهام که در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴ در ساختمان مرکزی سازمان واقع در خیابان سپهبد قری، بالاتر از خیابان اراک، پلاک ۱۱۱ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.	بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم سازمان اقتصاد اسلامی ایران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده سالانه صاحبان سهام که در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴ در ساختمان مرکزی سازمان واقع در خیابان سپهبد قری، بالاتر از خیابان اراک، پلاک ۱۱۱ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: <p>۱- تصویب افزایش سرمایه.</p> <p>۲- اصلاح بعضی از مواد اساسنامه.</p> <p>۳- اتخاذ تصمیم نسبت به سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.</p>	دستور جلسه: <p>۱- تصویب افزایش سرمایه.</p> <p>۲- اصلاح بعضی از مواد اساسنامه.</p> <p>۳- اتخاذ تصمیم نسبت به سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.</p>
هیأت مدیره سازمان اقتصاد اسلامی ایران	هیأت مدیره سازمان اقتصاد اسلامی ایران

آکهی دوت جمع عمومی عادی <p>سازمان اقتصاد اسلامی ایران (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۳۵۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۰۹۶۳۱</p>	آکهی دوت جمع عمومی عادی <p>سازمان اقتصاد اسلامی ایران (سهامی عام)</p> <p>به شماره ثبت ۳۵۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۸۰۹۶۳۱</p>
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم سازمان اقتصاد اسلامی ایران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام که در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴ در ساختمان مرکزی سازمان واقع در خیابان سپهبد قری، بالاتر از خیابان اراک، پلاک ۱۱۱ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.	بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم سازمان اقتصاد اسلامی ایران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام که در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹

امام علی (ع):

خوشا آن که پرداختن به عیب خویش،
وی را از عیب دیگران باز دارد.

نهج البلاغه

خانواده

شنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۴
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۱۸۴ ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

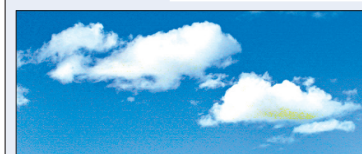
چطور نوع وابستگی
بر رابطه اثر می گذارد؟



نوع وابستگی ما بر همه چیز تاثیر می گذارد. از انتخاب شریک زندگی یا دوست و روند و پیشروی رابطه و حتی پایان یک ارتباط به نوع وابستگی ما مربوط است. اینکه بدانیم چه آدمی هستیم و دلبستگی هایمان از چه نوع است در حفظ رابطه ها کمک زیادی خواهد کرد. مدل وابستگی های هر آدمی در کودکی شکل می گیرد و تاثیر آن با کمی تغییر شرایط زندگی در بزرگسالی دیده می شود. وابستگی های ما در کودکی نشان می دهد که واکنش های ما در بزرگسالی چگونه خواهد بود.

در صفحه ۶ بخوانید

۵۰۰ پیک تکه آسمان



ای خداوند، ماه رمضان را از زمزمه عبادت ما پر ساز و شب و روزش را به طاعات ما آراسته گردان. ما را یاری ده که روزهایش را روزه بداریم و شب هایش را به نماز و تضرع و خشوع و مذلت در پیشگاه تو به سحر رسانیم، تا مبادا که روزهایش به غفلت ما شهادت دهند و شبهایش به سهل انگاری ما.

ای خداوند، چنان کن که در دیگر ماه ها و روزها تا زنده ایم چنین باشیم. چنان کن که در شمار بندگان صالح تو در آییم؛ آنان که بهشت را به میراث برده اند و در آن جاویدانند، آنان که همه آنچه را که باید ادا کنند ادا می کنند و باز هم دلهایشان ترسان است، آنان که باید نزد پروردگارشان باز گردند، آنان که به کارهای نیک می شتابند و در آن بر یکدیگر سبقت می گیرند. بار خدایا، در هر وقت و در هر زمان و در هر حال بر محمد و خاندانش درود بفرست، به شمار درودهایی که بر همه کسانی که شایان درود تو بوده اند فرستاده ای و چندین برابر آنها، آن سان که هیچ کس جز توشمارش نتواند کرد.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۵۰۰ قاب هفته

۷ مهارتی که باید به کودکان آموزش دهید



سحری ها و افطار های دوست داشتنی
صفحه ۲



اختلال خواب چیست؟
صفحه ۵



اهمیت دو سال اول ازدواج
صفحه ۶



اهمیت ثبات رفتاری در والدین
صفحه ۷

۵۰۰ پیچیده

پیرمرد و دختر زیرک

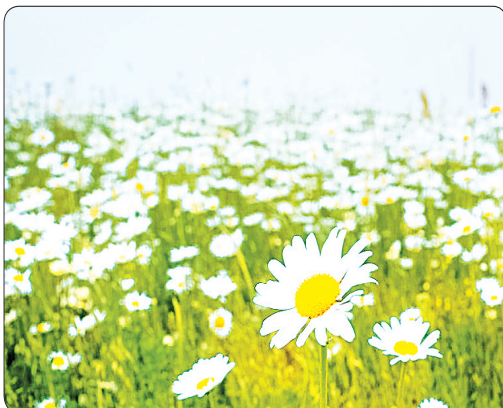
در روستایی کشاورزی زندگی می کرد که پول زیادی را از پیرمردی قرض گرفته بود و باید هر چه زودتر به او پس می داد. کشاورز دختر زیبایی داشت که خیلی ها آرزوی ازدواج با او را داشتند. وقتی پیرمرد طمعکار متوجه شد کشاورز نمی تواند پول او را پس بدهد معامله ای پیشنهاد داد. او گفت اگر با دختر کشاورز ازدواج کند بدهی اش را خواهد بخشید. دختر از شنیدن این حرف به وحشت افتاد. پیرمرد کلاه بردار برای اینکه حسن نیت خود را نشان بدهد گفت: اصلا یک کاری می کنیم. من یک سنگریزه سفید و یک سنگریزه سیاه در کیسه ای خالی می اندازم. دختر تو باید با چشمان بسته یکی از این دو را بیرون آورد. اگر سنگریزه سیاه را بیرون آورد باید همسر من بشود و بدهی بخشیده می شود و اگر سنگریزه سفید را بیرون آورد لازم نیست که با من ازدواج کند و بدهی نیز بخشیده می شود اما اگر او حاضر به انجام این کار نشود باید پدر به زندان برود.

این گفتگو در جلوی خانه کشاورز انجام شد. زمین آنجا پر از سنگریزه بود. پیرمرد خم شد و دو سنگریزه برداشت. دختر که چشمان تیزی داشت متوجه شد که او دو سنگریزه ی سیاه از زمین برداشته است ولی چیزی نگفت! سپس پیرمرد از دخترک خواست که یکی از آنها را از کیسه بیرون آورد. تصور کنید اگر شما آنجا بودید چه کار می کردید؟ اگر خوب موقعیت را تجزیه و تحلیل کنید می بینید که سه امکان وجود دارد:

۱- دختر جوان باید آن پیشنهاد را رد کند
۲- هر دو سنگریزه را در آورد و نشان دهد که پیرمرد تقلب کرده است
۳- یکی از آن سنگریزه های سیاه را بیرون آورده با پیرمرد ازدواج کند تا پدرش به زندان نیفتد.

و این کاری است که آن دختر زیرک انجام داد: دست خود را به داخل کیسه برد و یکی از آن دو سنگریزه را برداشت و به سرعت و بدون اینکه سنگریزه دیده شود وانمود کرد که از دستش لغزیده و به زمین افتاده. پیدا کردن آن سنگریزه در بین انبوه سنگریزه های دیگر غیر ممکن بود. در همین لحظه دختر گفت: آه چقدر من دست و پا چلفتی هستم! اما مهم نیست اگر سنگریزه ای را که داخل کیسه است درآوریم معلوم می شود سنگریزه ای که از دست من افتاده چه رنگی بوده است.... و چون سنگریزه ای که در کیسه بود سیاه بود پس باید طبق قرار، سنگریزه ی گم شده سفید باشد پیرمرد هم نتوانست به حيله گری خود اعتراض کند و شرطی را که گذاشته بود به اجبار پذیرفت و دختر نیز تظاهر کرد که از این نتیجه حیرت کرده است. نتیجه ای که ۱۰۰ درصد به نفع آنها بود.

۱- همیشه یک «راه حل» برای مشکلات پیچیده وجود دارد.
۲- این حقیقت دارد که ما همیشه از زاویه ی «خوب» به مسایل نگاه نمی کنیم.
۳- همه ی شما می توانید سرشار از «افکار و ایده های مثبت و تصمیم های عاقلانه» باشید!



▲ دشت گل های بابونه جنگل فندقلو در استان اردبیل / عکس ها: تسنیم

مواد سرد یا نوشیدنی های سرد معده را تحریک می کنند و البته عطش را هم از بین نمی برد. به گفته متخصصان تغذیه، اگر می خواهید آب بخورید نباید خیلی سرد باشد. شیر کم چرب که قبلا جوشیده شده و ولرم است هم توصیه می شود. چای کمرنگ همراه با خرما یا یک قاشق عسل هم گزینه مناسبی است. نوشیدنی های سستی مثل خاکشیر هم برای خوردن در افطار و رفع عطش مناسبند.

می توانید چند برش نان سنگک را همراه با ۴۵ گرم پنیر و چند برش گوجه فرنگی و خیار و یک عدد گردو در این وعده میل کنید و البته می توانید پیرتان را از قبل با گردو یا سایر مغزها و سبزیجات معطر مخلوط کرده و طعم دار کنید. انواع سوپ های سبک مانند سوپ شیر نیز انتخاب مناسبی برای وعده افطاری هستند؛ البته در خوردن آنها زیاده روی نکنید تا حجم معده تان پر نشود و اشتهایتان برای خوردن سایر غذاها از بین نرود. اگر احساس سنگینی یا دل درد کردید، کمی صبر کنید و سپس کاسه ای ماست که با کمی جوانه گندم و پودر مغزها (مانند مغزپسته، بادام و کنجد) مخلوط کرده اید، میل کنید. حتی مخلوط ماست و انواع میوه های فصل هم انتخاب مناسبی برای این وعده هستند. برای شام بهتر است از منابع پروتئینی استفاده کنید؛ البته از انواع کم چرب. به طور مثال، تکه ای ماهی یا سینه مرغ کبابی همراه با انواع سبزیجات بخارپز شده مانند هویج، لوبیاسبز، نخودفرنگی و ذرت. حتما بین افطار تا شام ۲ تا ۳ واحد میوه میل کنید تا در پایان این ماه دچار کمبود انواع ویتامین ها نشوید. در وعده افطار، زیاده چای نخورید؛ زیرا این نوشیدنی مدر است و ممکن است شما را به کم آبی مبتلا کند.

در فاصله افطار تا خواب می توانید چند لیوان آب بنوشید تا کم آبی بدن را جبران کنید. ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند. یادتان باشد که باید در ماه رمضان همه گروه های غذایی را در وعده های افطار و سحر تان بگنجانید تا دچار کمبود ویتامین نشوید. در این مدت سعی کنید یک سری از مواد غذایی مضر را کنار بگذارید. خوردن نوشیدنی های گاز دار، شیرینی بیش از حد، غذاهای پرچرب و سنگین، نمک زیاد و فست فود در این ماه اصلا مناسب نیستند و هم باعث تشنگی می شوند و هم تهوع، سرگیجه و معده درد در طول روز. اگر بتوانید خودتان را به نخوردن این مواد غذایی در این ماه عادت دهید، مطمئن باشید در ماه های دیگر هم کمتر سراغ آنها می روید.

هایی مثل هلو، شلیل یا سبزیجاتی مثل کاهو بخورید. آب این میوه ها و سبزی در بافت های بدن می ماند و به مرور و در طول روز مصرف می شود. دکتر مظهری می گوید: «در سحر از خوردن چایی پررنگ و قهوه خودداری کنید چون این مواد باعث ادرار زیاد می شوند و آب بدن را

سید احمد ربیعی مشاور تغذیه هم می گوید: «برای اینکه هنگام روزه داری کمتر تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی از جمله انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز، سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پر نمک که سبب

اصول تغذیه در ماه رمضان

سحری ها و افطار های دوست داشتنی



دفع می کنند، همچنین از سبزیجات خام و پخته استفاده کنید و نوشابه را هم حذف کنید، سبزیجات در دستگاه گوارش باعث جذب آب می شود و وقتی با آب ترکیب شوند به صورت ژل در می آیند که این عمل باعث نگهداری آب در بدن و عدم دفع زودهنگام آب از بدن می شود در نتیجه کمتر تشنه می شوند. در ضمن مقدار مصرف نمک در سحر نیز کم شود.»

خوردن شربت آب لیمو همراه عسل هم برای حفظ انرژی شما در طول روز مناسب است و هم تا حدودی جلوی عطش را می گیرد. یادتان باشد بعد از سحری بلافاصله نخوابید تا دچار سوء هاضمه نشوید.

افطاری مناسب

وعده دوم ما در ماه رمضان یعنی افطار هم اهمیت خاص خود را دارد. با توجه به اینکه افطار در ساعات پایان شب است، بهتر است بین افطار و شام فاصله کوتاهی باشد. باید افطار تان را با مایعات گرم شروع کنید. درست است که تشنه هستید اما خوردن آب یخ اصلا خوب نیست.

تشنگی زیاد در طول روز می شود، پرهیز کنید. سعی کنید از غذاهای آب پز شده و خورشت های آبدار و کم نمک استفاده کنید.»

بسیاری از افراد هم تصور می کنند که با خوردن شیرینی های می توانند جلوی ضعف شان را در طول روز بگیرند اما این کار چندان درست نیست. خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر برعکس باعث افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود. در مقابل می توانید از مواد شیرینی مثل کشمش و انجیر استفاده کنید.

رفع تشنگی با سحری

با تغذیه صحیح در وعده سحری می توانید از تشنگی در طول روز هم جلوگیری کنید. بهترین راه برای تامین آب مورد نیاز بدن در طول روزه داری و کمتر تشنه شدن، خوردن میوه های آب دار و سبزیجات بیشتر است. در صورتی که بسیاری از مردم چندین لیوان آب می خورند که باعث اختلال در هضم غذای مصرف شده می شود. بهتر است کنار وعده سحری میوه

• یگانه خدای

ماه رمضان با همه زیبایی ها و سحر و افطارهای پر برکتش فرا رسیده است. ماهی که می توانیم در آن هم روح مان را صیقل دهیم و هم بسیاری از عادات غلط غذایی را کنار بگذاریم و بدن مان را پاکسازی کنیم. البته اگر نکات تغذیه ای را به خوبی رعایت کنیم چون در غیر این صورت در پایان ماه رمضان با اضافه وزن یا مشکلات جسمی مواجه می شویم. توجه به وعده های سحر و افطار و استفاده از تمام گروه های غذایی می تواند در این ماه به ما کمک کند تا بتوانیم رمضان بهتری داشته باشیم.

سحری را حذف نکنید

ماه رمضان چند سالی است که با فصل گرما و روزهای طولانی همراه شده است. همین مسئله و فاصله کم افطار تا هنگام خواب و البته فاصله طولانی سحر تا افطار، توجه بیشتر به تغذیه را می طلبد.

یکی از دو وعده ای که در این ماه داریم، سحری است. وعده ای بسیار مهم که متأسفانه بسیاری از مردم به دلیل اینکه دوست دارند بیشتر بخوابند و نیمه شب از خواب بیدار نشوند، این وعده را حذف می کنند. البته بسیاری از مردم هم می گویند که نمی توانند نیمه شب غذا بخورند. اما واقعیت این است که این وعده نباید حذف شود. سید احمد ربیعی مشاور تغذیه می گوید: «وعده سحری به هیچ عنوان نباید حذف شود به دلیل اینکه ادامه دادن این روال سبب افت وزن بدن می شود.»

البته این را هم باید در نظر بگیریم که در این وعده نباید هر غذایی رو بخوریم چون غذای نامناسب باعث اختلال در سیستم هضم غذایمان در طول روز، گرسنگی و ضعف و تشنگی می شود.

بهترین غذا برای سحری، یک صبحانه کامل و متنوع همراه مواد لبنی کم چربی و سوپ های تهیه شده با آب مرغ و آب گوشت بدون چربی و حلیم های خانگی است. دکتر مظهری متخصص تغذیه می گوید: «حتی می توانید از سالادهایی که حاوی حبوبات پخته شده است استفاده کنید مثل لوبیا پخته و کنجد و زیتون و تخم مرغ، تا بتوانند انرژی را در طول روز در بدن خود ذخیره کنند. در درجه اول از خوردن غذاهایی که دارای پروتئین زیادی هستند و در روغن تهیه شده باید خودداری کنند. این درست برعکس تصور عامیانه است که می گویند هرچه غذاها سنگین تر و پر روغن باشد، تحمل آنها را برای روزه بیشتر میکند.»

سینما

نهنگ عنبر

اگر برای گذراندن یک آخر هفته فرهنگی در کنار دوستان و خانواده تان دنبال یک بهانه می گردید، می توانید همین روزها بلیط فیلم سینمایی نهنگ عنبر را تهیه کنید و به تماشای آخرین ساخته سامان مقدم بروید.

سامان مقدم که پیش از این سریال های شمس العماره و قلب یخی و فیلم های کافه ستاره و یک عاشقانه ساده و... را ساخته بود، این بار براساس فیلمنامه ای از مانی باغبانی و مونا زاهد و بازی رضا عطاران، مهناز افشار، ویشکا آسایش، هانیه توسلی، رضا ناجی، نادر سلیمانی، امیرحسین رستمی، حسین سلیمانی، امید روحانی، نهنگ عنبر را ساخته است.

تهیه کننده این فیلم خود مقدم است و در آن ماجرای مردی ۵۰ ساله به نام ارژنگ صنوبر را روایت می کند که تجربه های متفاوت و پیچیده ای از عشق و مصائبی که در زندگی دچارش می شود دارد.



تئاتر

فهرست



نمایش فهرست از ۱۷ خردادماه در سالن حافظ روی صحنه رفته و تا ۱۷ تیر ماه هر شب ساعت ۲۱ اجرا دارد. این نمایش کاری است به کارگردانی رضا ثروتی که نمایشنامه آن را امیر احمد قزوینی و پیمان قدیمی با برداشتی آزاد از نمایشنامه فهرست اثر تادئوس روزه ویچ نوشته اند. «فهرست» روایت رهبر ارکستری است که در صدد

ساخت قطعه ای برای مردگان است؛ قطعه ای که او را به انزوا می کشاند و با مردگانش مواجه می کند. این نمایش هر شب ساعت ۲۱ به مدت ۱۵۰ دقیقه اجرا می شود و بهای بلیط آن ۲۵ هزار تومان است. بازیگران این نمایش عبارتند از: معصومه ایران شاهی، مهسا باقری، آیدین بهاری، سارا پور سرخ، بهرام تیغ نورد، نواب ثریا، فتانه حقی مروارید خردمند، علی خسرو جردی، ثمین راندیکنام، بهار رضی زاده، مینا زرنانی، علی زند، هلم زینلی، محمدحسین سعید، میناسیدین آزاد، پرستو شهپری، ندا عقیقی، رضا عابدینی، آوا علیمردانی، بابک قادری، پوریا قاسمی پور، امیراحمد قزوینی، مرتضی کازرانی نژاد، سالومه کرونی، شوکا کریمی، سیاوش محمودنژاد، ماکان محمودی، تورج ناصری ملکی، بیتا نجاتی، میلاد نصرالهی، آذین نظری، علیرضا وحدی و ایلیا نصرالهی.

پیشنهاد هفته

هفته ها می گذرند و تا چشم به هم بگذارید، بقیه فصل ها هم مثل بهار به پایان می رسند. بنابراین به جای آن که خوشی های دور همی را به بعد و بعدتر موکول کنید، همین امروز دست به کار شوید و زمانی را در پایان هر روز یا هر هفته برای بودن در کنار خانواده تان در نظر بگیرید. زمانی که هیچ چیز نتواند آن را از شما بگیرد. اگر برای این اوقات فراغتتان دنبال بهانه های کوچک و سرگرم کننده می گردید، این توصیه ها ممکن است به کارتان بیاید.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیت برای این

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.
رودابه کمالی

هنگامه

● فهیمه جوادی

● قسمت دهم

هنگامه با وجود مسئولیت سگول و سهیل، سخت مشغول درس خواندن بود. البته محمود کمک بزرگی برای هنگامه بود و مشوق و حمایتگرش. من زمان امتحانات آخر ترم در اصفهان می‌ماندم و درس می‌خواندم، اما دلم پیش هنگامه بود که چطور باید وقتش را بین خانواده و دانشگاه تقسیم کند. محمود بچه‌ها را به پارک می‌برد و در کارهای خانه کمک می‌کرد. هنگامه چند وعده غذا درست می‌کرد تا موقع درس خواندن کمتر زمانش به آشپزی اختصاص یابد. گاهی هم مادر برایشان غذا می‌فرستاد و عملاً سهیل نصف روز پیش مادر بود. وقتی امتحانات تمام می‌شد، موفقیت هنگامه باعث شادی همه بود. خنده‌ها و سرزندگی هنگامه مثل موج انرژی بود که به همه سرایت می‌کرد. من بیشتر از موفقیت خودم برای او خوشحال بودم و تلاش و پشتکارش را تحسین می‌کردم.

همانگی همه این کارها برای من عجیب بود. چون از طرفی با وجود سختی و مشغله زیاد، به همه کارها و برنامه‌هایش می‌رسید. یکی از این برنامه‌ها، دورهمی‌ها و مهمانی‌های دوستانه بود. مهمانی‌هایشان همیشه برایم جالب و جذاب بود. هر ماه خانه یکی از دوستانش مهمانی زنانه داشتند. تنوع دوستان هنگامه بسیار زیاد بود و در بین آنها از معلم و پرستار تا خانه‌دار و دانشجو دیده می‌شد. اما دایره دوستان من هم رشته‌ای‌هایم بودند و تقریباً همان کسانی بودند که معمولاً کارهای گروهی دانشگاهی مان را با هم انجام می‌دادیم. دوستان هنگامه، هم دانشگاهی‌هایش بودند و دوستان قدیمی مدرسه‌اش و دوستان باشگاهش و چند نفر از همسایه‌هایش و فامیل. در یکی از مهمانی‌ها که هنگامه میزبان بود، به من گفت چند نفر از دوستانم را هم دعوت کنم. من، سحر



من هستم. آزاد قد بلند و چشمان مهربانی داشت. همیشه موهای خرمایی بلندش روی پیشانی‌اش ریخته بود و برعکس پیام که بر ثروت پدرش متکی بود و همیشه با ماشین گران‌قیمتش به دانشگاه می‌آمد، روی پای خودش ایستاده بود. عمویش شرکت تبلیغاتی داشت و گاهی هم که پروژه‌ای به دستش می‌رسید انجام می‌داد و درآمدی داشت. گروه ما فعال تر بود و معمولاً اساتید برای انجام پروژه‌ها ما را معرفی می‌کردند. مسعود و بهاره شاغل بودند و با تجربه و طرح‌های من هم به عنوان طرح‌های ساده و خلاق معروف بود. اوایل ترم هشتم وقتی مریم کم‌کم از ما فاصله گرفت علتش را نمی‌دانستم، بعد فهمیدم که بخاطر پیام است. مریم به پیام علاقه داشت اما پیام تمام توجه‌اش به سحر بود. در گروه دوستانه ما، پیام و سحر خوش مشرب و پرهیاهو بودند و اگر یک روز به دانشگاه نمی‌آمدند، گروه ما ساکت و دمق بود. آرام جای می‌خوردیم، چند کلمه رد و بدل می‌شد و به کلاس می‌رفتیم. در مهمانی هنگامه هم، سحر خیلی زود با همه جور شد. هنگامه و

را دعوت کردم. سحر دوست دانشگاهی‌ام بود که در مدت چهار سال دانشگاه با هم به اصفهان رفت و آمد می‌کردیم. تقریباً یک گروه شش‌هفت نفره بودیم که بیشتر اوقات با هم بودیم. من و سحر بیشتر صمیمی بودیم و گاهی مریم به ما می‌پیوست. از ترم سوم، بهاره و مسعود که تازه ازدواج کرده بودند به گروه ما آمدند و دوستان مسعود، آزاد و پیام هم وارد گروه ما شدند. تقریباً اکثر کلاس‌هایمان با هم بود و ساعات بین کلاس را با هم می‌گذرانیدیم.

وقتی که هنگامه از من می‌پرسید کسی هست که برایت با دیگران فرق داشته باشد، یاد چهره محبوب آزاد می‌افتادم و ناخودآگاه لبخندی بر لبانم می‌نشست اما لبخندم خیلی زود محو می‌شد.

آزاد هیچ وقت از دایره دوستی‌ها فراتر نگذاشته بود و من بر خلاف سحر که رویا می‌بافت و هر حرکتی را تعبیر و تحلیل می‌کرد، نمی‌خواستیم بیهوده خود را امیدوار کنیم. توجه‌اش آنقدر ساده بود که نمی‌توانستم فکر کنم که مخاطبش

سحر انگار که سالهاست هم دیگر را می‌شناسند، گرم گرفته بودند و حرف می‌زدند. تصور می‌کردم که آنها را هم در مهمانی می‌بینم. در فرصتی از هنگامه پرسیدم که آنها هم به مهمانی دعوت است؟ گفت مدتهاست که او را ندیده است. بعد سراغ آنها را از یکی از دوستان مشترکشان گرفتم. او هم گفت که آنها مدتی بعد از بارداری و بچه‌دار شدنش، دیگر مثل قبل به مهمانی‌ها نمی‌رفت و رفت و آمدش خیلی کم شده بود و بعد اضافه کرد آخرین باری که او را دیدم بعد از جدایی برادرش بود. پس آرش از همسرش جدا شده بود.

با تعجب پرسیدم چرا جدا شدند؟ گفت آنها می‌گویند به خاطر فاصله طبقاتی، از اول با هم مشکل داشتند. آرش بخاطر اینکه موقعیت و شغلش را مدیون پدر ستاره بود، در زندگی شخصی‌اش از خود اراده‌ای نداشت و ستاره هم بی‌نهایت به خانواده‌اش وابسته بود، ولی یکی از دوستان ستاره می‌گفت آرش خیلی به زندگی زناشویی پایبند نبود و علت اصلی جدایی‌شان این بوده است. انگار زندگی آرش فراز و نشیب زیادی داشت و با همان سرعتی که به اوج رسیده بود، سقوط کرد. شغل و سمتش را از دست داد و ستاره مهریه‌اش را بخشید تا بتواند پسر سه ساله‌اش را پیش خود نگه دارد.

هنگامه تنها شنونده بود. اصلاً نمی‌توانستم حدس بزنم که از شنیدن این ماجرا چه احساسی دارد. بدون پلک زدن به دور دست‌ها خیره شده بود و در فکر بود. بعد از مهمانی در سکوت پیش دستی‌ها را جمع کردم و شروع به شستن ظرف‌ها کردم. هنگامه هم کنارم ایستاده بود و نگاهم می‌کرد. گفتم بیچاره بچه‌شان. آرش عاقبت خوبی نداشت. لبخندی زد و اضافه کرد و بیچاره ستاره.

بعد برای اینکه موضوع صحبت را عوض کند پرسید با سحر خیلی صمیمی هستی؟ گفتم بله. چطور مگر؟ گفت من چیز زیادی از دوستان نمی‌دانم ولی سحر دختر زیر و زرنگی است. در ضمن چیزهایی در مورد پیام و آزاد می‌گفت. گفتم مثلاً چه می‌گفت؟ خندید و گفت اینکه آزاد به تو علاقه دارد. به من نگفته بودی. آهسته گفتم سحر خیالبافی می‌کند. اگر از او بپرسی می‌گوید نصف بچه‌های دانشکده عاشق هم دیگرند. گروه ما کاملاً دوستانه است. با هم کار می‌کنیم، به اردو می‌رویم، می‌خندیم و خیلی چیزها در مورد خودمان می‌گوییم، همه‌مان دانشجوی سال آخر هستیم، با یک دنیا امید و آرزو. در مورد هدف‌ها و آینده‌مان نقشه می‌کشیم و صحبت می‌کنیم. تا چند ماه دیگر هم درس‌مان تمام می‌شود و هر کدام دنبال سر نوشت خود می‌رویم و همه چیز تمام می‌شود.

ادامه دارد

گشت و گذار

گردشگاه هلن



جنگل‌های منطقه هلن از دهستان مشایخ در شهرستان کیار در چهارمحال و بختیاری است که بخش عمده آنها در رشته‌کوه‌های زاگرس میانی قرار دارد. منطقه حفاظت شده هلن غالباً پوشیده از

جنگل بلوط غرب است و یک چهارم آن مرئی است. نام این منطقه از کوهی در آن محل گرفته شده که سال‌ها قبل به نشان پاسداشت از پرستاری آمریکایی روی این کوه گذاشته شد. این پرستار همسر پزشکی بختیاری بوده و در آنجا به مداوای مردم می‌پرداخته است. این منطقه در شهرستان‌های اردل، لردگان و کیار از توابع استان چهارمحال و بختیاری با فاصله تقریبی ۱۱۰ کیلومتری از مرکز استان واقع شده است. علاوه بر رودخانه‌های اروم و رود کارون که از میان آن می‌گذرد، چشمه‌های متعددی نیز دارد. منطقه حفاظت شده هلن پس از سبزکوه، دومین منطقه حفاظت شده در چهارمحال و بختیاری با ۴۰ هزار هکتار وسعت، تنها منطقه حفاظت شده جنگلی است که ۳۰ هزار هکتار آن پوشیده از جنگل عمدتاً از نوع بلوط غرب است.

دوره

موزه زرتشتیان



اگر طرفدار تماشای موزه‌های خاص هستید یا اگر مسافر کرمانید و می‌خواهید یکی از موزه‌های جالب این شهر را ببینید، به موزه زرتشتی‌ها سری بزنید. این تنها موزه مردم‌شناسی زرتشتیان جهان است

که برای دیدنش باید به آتشکده شهر کرمان بروید. ساخت این موزه در دهه ۱۳۷۰ به کوشش هرمزدار اشیدری و مهیندخت سیاوشیان شروع شد و در سال ۱۳۸۰ پایان یافت. از کهن‌ترین اشیاء این موزه یک جلد کتاب دست‌نویس گات‌ها با پیشینه بیشتر از دویست سال و یک آتشدان دستی با تاریخ حک شده ۱۲۰۷ است. بخشی از این موزه به انواع آتشدان، روغن‌سوز، پیه‌سوز و چراغ لاله اختصاص داده شده است. لباس‌های زنانه‌ای با قدمت ۵۰ تا ۱۵۰ سال و پیشینه‌ای که در اسناد هخامنشی تا ساسانی دیده می‌شود، گویای پوشش زنان زرتشتی است. مخنا، لچک، چارقد، کت، پیراهن و شلووار گلدوزی شده از انواع آن بوده و زیبایی ویژه‌ای دارند.

کتاب

نگهبان تاریکی



مجموعه داستان نگهبان تاریکی نوشته مجید قیصری است که نشر افق آن را به تازگی منتشر کرده است. این مجموعه داستان جنگی در ۸۰ صفحه به چاپ رسیده و شامل ۹ داستان با نام‌های: آب، یکی خوابیده زیر درخت کنار،

آصف خروس نداره!، در را باز کن، کاتب، ساقه پلاتین، نگهبان تاریکی، کی اولین شوت رو می‌زنه؟ و آتش است. کتاب نگهبان تاریکی به قیمت ۶ هزار تومان به فروش می‌رسد. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: بالا‌هایی نمی‌دانستند. گفتن نداشت. توافقی نکرده بودیم بین خودمان. وقتی ما نمی‌زدیم، آنها هم نمی‌زدند، خیلی طبیعی. برای همین صدای تیر که بلند شد، همه ریختیم بیرون. ایرج گفت: «ازدمش!» مجموعه داستان‌های صلح، طعم باروت، نفر سوم از سمت چپ، نور کافی، گوساله سرگردان، ماه زده‌ها، مردی فرشته پیکر، دیگر سمت را عوض نکن، سه دختر گل فروش، رمان جنگی بود جنگی نبود، رمان صیافت به صرف گلوله، رمان باغ تلو و قصه ۵۸ از دیگر آثار نویسنده هستند.

۵۰۰ دنیای شیرینی

شیرینی کنجدی تبریز

شیرینی کنجدی یکی از سوغات محبوب و خوشمزه استان آذربایجان شرقی و شهر تبریز است که در میهمانی‌ها، جشن‌ها و اعیاد استفاده می‌شود.

- مواد لازم:
- زرده تخم مرغ ۱ عدد
- پودر شکر ۲ قاشق غذاخوری
- کنجد ۵ قاشق غذاخوری
- وانیل ۱ قاشق چایخوری
- عسل ۳ قاشق چایخوری
- روغن ۲ قاشق چایخوری
- زعفران دم کرده ۱ قاشق چایخوری
- طرز تهیه:

زرده و پودر شکر و وانیل و عسل را با هم بزنی تا مخلوطی یکدست و کرم رنگ حاصل شود. سپس کنجد را اضافه کرده و زعفران را بیفزایید. مایه شیرینی را در کاغذهای شکلات که کف سینی فر چیده‌اید بریزد. سپس کاغذ را تا نیمه از مواد پر کنید. بعد در فری که با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ فارنهایت از قبل گرم کرده‌اید قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید.



۵۰۰ آشپزی خانه محلی

رب پلو شیرازی

- مواد لازم
- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- کشمش ۲۰۰ گرم
- مغز گردو ۱۰۰ گرم
- رب انار ۴ قاشق
- شیره انگور ۱ قاشق
- پیاز ۲ عدد
- آرد نخودچی ۱ قاشق
- نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم
- زردچوبه و روغن به میزان لازم
- طرز تهیه:

یکی از پیازها را رنده کرده و آب آن را بگیرید و با گوشت مخلوط کنید. آرد نخودچی، نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه را به گوشت اضافه کرده و آن را ورز دهید. سپس گوشت را به صورت کوفته ریزه، گلوله کنید و در روغن سرخ کنید. پیاز بعدی را ریز خرد کرده و تفت دهید. سپس کشمش و گردوی خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید. برنج را آبکش کرده و دم کنید. رب انار را همراه با شیره انگور و کمی آب مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. سپس راروی کوفته‌ها بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم و بدون آن که در قابلمه را بگذارید بپزد و به جوش آید. وقتی سس غلیظ شد، شعله را خاموش کنید. برنج را در ظرف بکشید و لابه لای آن از این سس و کوفته قلقلی‌ها بریزید. سپس آن را سرو کنید.



خانه و آشپزخانه



همه کوفته‌ها را به همین روش آماده کنید و آنها را به سیخ بکشید. اگر از سیخ چوبی استفاده می‌کنید یادتان باشد که قبل از شروع کار، یک شبانه روز آنها را در آب خیس کنید. در یک تابه کمی روغن بریزید و کوفته‌ها را در تابه سرخ کنید. وقتی یک طرف کوفته سرخ شد آن را برگردانید و طرف دیگر را سرخ کنید.

آرتروز همتاوتید و سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

هندوانه حاوی میزان بالایی الکترولیت سدیم و پتاسیم است که آن را از طریق عرق دفع می‌کنیم. همچنین هندوانه سرشار از ویتامین‌های B است که برای تولید انرژی حیاتی است. متخصصین تغذیه می‌گویند هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین B۶، B۱ و منیزیم است.

هندوانه منبع خوبی از تیامین، پتاسیم و منیزیم است که از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی محافظت می‌کنند.

خواص مفید در خوردن مرتب هندوانه برای کسانی که دچار بیماری سنگ کلیه بوده و یا کسانی که اغلب بیمار می‌شوند بسیار زیاد است. به دلیل آن که هندوانه حاوی مقدار زیادی آب است، به سختی تمایل به ایجاد سنگ کلیه دارد.

هندوانه و طب سنتی

آب هندوانه به عنوان خنکی برای بیماران مبتلا به تب و بیماری‌های عفونی مفید است زیرا عطش و التهاب بیمار را برطرف می‌کند.

هندوانه نرم‌کننده، ادرارآور و زیاد کننده عرق است، لذا پس از مصرف هندوانه سموم بدن از سه طرف (ادرار، مدفوع، عرق) دفع می‌شوند و به زودی شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می‌دهد.

تخم هندوانه ضد کرم می‌باشد

هندوانه ضد اسهال و تهوع است. مخصوصاً برای افرادی که در تابستان دچار گرمادگی می‌شوند، نوشیدن آب هندوانه با کمی گلاب می‌تواند مفید باشد.

خوردن هندوانه برای معده و نیروی جنسی اشخاصی که مزاج سرد دارند، زیان آور است.

خوردن هندوانه برای اشخاص سرد مزاج تولید درد مفاصل می‌کند و در این موارد خنثی کننده زیان هندوانه، عسل و قند و امثال آن است.

زیاده روی در خوردن هندوانه برای طحال زیان آور است.

خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد موادی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به ما وارد کنند. این مواد می‌توانند کلسترول را اکسید کرده و باعث شود که به دیواره رگ‌های خونی چسبیده و موجب ضخیم‌تر شدن آن شود و این عمل می‌تواند منجر به سکنه قلبی

ارزش تغذیه‌ای یک برش متوسط هندوانه	
مقدار ماده مغذی	ماده مغذی
۷۶/۱۰۴۷ واحد	ویتامین A
۴۶/۲۷ میلی‌گرم	ویتامین C
۴۱/۰ میلی‌گرم	ویتامین B۶
۲۳/۰ میلی‌گرم	ویتامین B۱
۶۱/۰ میلی‌گرم	ویتامین B۵
۳۳۲ میلی‌گرم	پتاسیم
۴۶/۳۱ میلی‌گرم	منیزیم
۴۳/۱ گرم	فیبر غذایی
۹۲ کالری	انرژی

شود. لیکوپن که رنگ قرمز زیبا را به هندوانه می‌دهد به کاهش خطر سرطان پروستات هم کمک می‌کند. هندوانه تنها میوه‌ای است که نسبت به میوه‌ها و سبزیجات دیگر دارای مقدار بیشتری بتاکاروتن است. آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین به کاهش شدت آسم کمک می‌کنند. همچنین خطر سرطان روده، آسم، بیماری قلبی،

۵۰۰ پیشینه‌های آشپزی

کوفته سیخی مرغ

این کوفته به سادگی آماده می‌شود و برای دوستداران غذاهای سریع و شکیل، گزینه بسیار خوبی است. کوفته سیخی می‌تواند با پوره سیب زمینی و سبزیجات پخته یک غذای سالم و مغذی باشد.

- مواد لازم:
- سینه مرغ ۱ عدد
- هویج ۲ عدد
- سیب زمینی ۲ عدد
- سبزی معطر ۳ تا ۴ قاشق
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق
- نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- روغن به میزان لازم
- طرز تهیه:

سینه مرغ را چرخ کنید. هویج و سیب زمینی را رنده ریز کنید و به سینه مرغ بیفزایید. حالا سبزی‌های معطر که می‌توانند از بین ترخان، مرزه، جعفری و پیازچه انتخاب شوند را به همراه نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه اضافه کرده و مواد را به خوبی ورز دهید تا انسجام کافی را پیدا کند. حالا از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و با دست فرم دهید تا شکل توپی کوچک شود.

خانه و آشپزخانه

یک قاچ هندوانه خنک

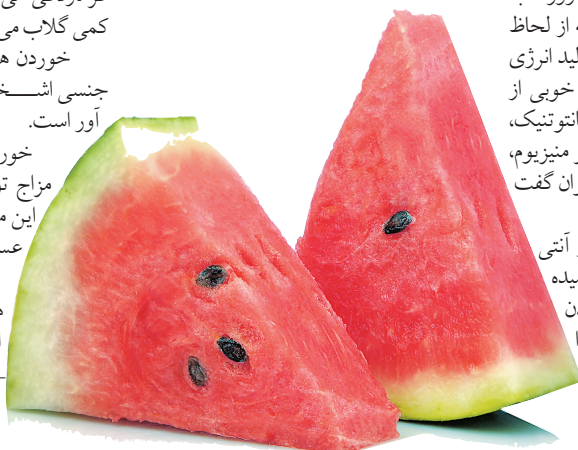
هندوانه شاید هیچ وقت به اندازه ماه رمضان محبوبیت پیدا نکند. این میوه ابدار بهترین راه پیشگیری از تشنگی روزه داری در روزهای طولانی و گرم تابستان است و در عین حال به دلیل قند بالایی که دارد می‌تواند به سرعت ضعف روزه داری شما را برطرف کند. اما هندوانه هزار و یک مزیت دیگر هم دارد که با دانستنش حاضر نیستید از خوردن آن دست بردارید!

هندوانه خاصیت خنک‌کنندگی خاصی دارد و به طرز شگرفی سرشار از سیتروپلین بوده که آمینو اسیدی است که بدنمان برای ساخت یک آمینو اسید دیگر، آرژنین، که در چرخه اوره برای از بین بردن آمونیاک استفاده می‌شود، مصرف می‌کند.

هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین C و A است و این بدین معنی است که خوردن ۲ تا ۳ تکه از هندوانه در روز می‌تواند پوستی سالم و شفاف برای شما به ارمغان بیاورد. خوردن مرتب این میوه زخم و آسیب‌های پوست را سریع‌تر درمان می‌کند چون هندوانه دارای آمینو اسید است. به دلیل این که هندوانه حاوی آب لازم، فیبر همراه با رادیکال‌های آزاد نظیر لیکوپن است، پوست حدود ۴۰٪ کمتر اشعه‌های UV را جذب کرده و برای مدت طولانی‌تری شفاف و درخشان می‌ماند. بنابراین حتماً این میوه جادویی را هر روز بخورید.

یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند. هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های (B5, B6, B1) اسید پانتوتیک، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

هندوانه همچنین منبع قوی از آنتی اکسیدان کاروتن است که لیکوپن نامیده می‌شود. این آنتی اکسیدان‌ها در بدن حرکت کرده و رادیکال‌های آزاد را



اختلال خواب چیست؟



اختلال خواب ناتوانی در خوابیدن و یا راحت خوابیدن است. خواب با کیفیت پایین و خواب آلودگی در طول روز را نیز اختلال خواب می‌گویند. هر کسی ممکن است در دوره‌ای از زندگی‌اش و به دلایل متفاوتی این اختلال را تجربه کند. محیط خواب، درد، استرس و بیماری می‌توانند در کیفیت خواب و ایجاد این اختلال موثر باشند. این اختلال می‌تواند دوره‌ای باشد و یا به یک بیماری مزمن تبدیل شود.

بی‌خوابی با سخت به خواب رفتن و به سختی در خواب ماندن و خواب بسیار سبک دسته بندی می‌شود. اما نشانه‌های دیگری نیز برای آن وجود دارد. احساس خواب آلودگی در طول روز، کسالت، خستگی، معده درد، سردرد، کمبود انرژی، ناتوانی در کار و درس و فعالیت‌های اجتماعی، مشکلات خلقی و ضعف تمرکز از نشانه‌های اختلال خواب هستند. دلایل بی‌خوابی برای بی‌خوابی یا بدخوابی وجود دارد. بدخوابی ممکن است ناشی از مصرف دارو، بیماری و اختلالات خلقی دیگر باشد. استرس و مشکلات جسمی و روانی مثل افسردگی و اختلال اضطراب باعث بروز بی‌خوابی می‌شوند. تغییرات محیطی مثل تغییر محل کار یا زندگی، عادات‌های نادرست برای خوابیدن، مصرف سیگار یا کافئین زیاد و انواع و اقسام موارد مربوط به سبک زندگی روی خواب تأثیرگذار هستند.

اگر بی‌خوابی مزمن شود و با وضعیت و سبک زندگی هماهنگ نشود نیاز به درمان دارد. داروهای زیادی برای درمان اختلال خواب وجود دارد که باعث خواب عمیق و طولانی می‌شود. دارو درمانی فقط با تشخیص پزشک امکان‌پذیر است اما بیش از هر چیز تلاش برای سبک‌سازی با محیط، کنترل خستگی، درمان بیماری‌های دیگر و ورزش برای اختلال خواب موثر و ضروری هستند.

۱۰ نشانه هشدار دهنده آلزایمر

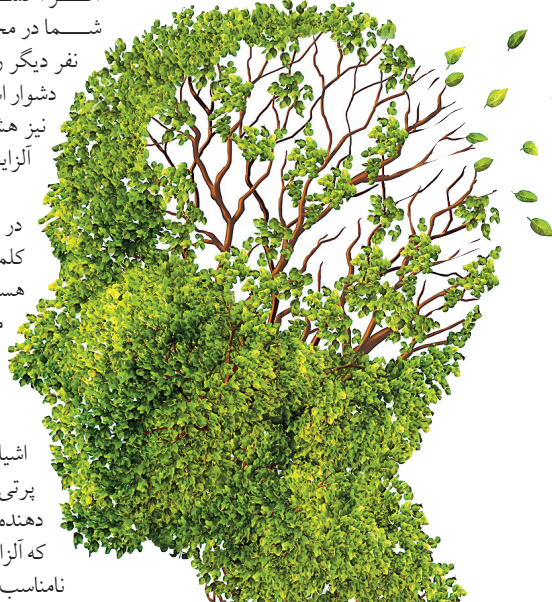
اگر احساس می‌کنید کسی قبل از شما در محیط بسته بوده است و یک نفر دیگر را در آینه می‌بینید و برایتان دشوار است که او را خودتان بدانید نیز هشدار جدی برای بیماری آلزایمر است.

افراد با بیماری آلزایمر معمولاً در یافتن کلمات مناسب و چینش کلمات و جمله‌بندی نیز دچار مشکل هستند. آنها در میان صحبت زیاد مکث می‌کنند و بسا پیدا کردن کلمات مشکل دارند و مدام کلمه‌ها و جمله‌های اشتباه استفاده می‌کنند. - جا گذاشتن و گم کردن اشیاء نیز بیشتر از اینکه نشانه حواس پرتی باشد با تکرار مداوم نشان دهنده آلزایمر است. همچنین کسی که آلزایمر دارد معمولاً اشیاء را در جای نامناسب قرار می‌دهد.

آلزایمر بر قضاوت درست افراد نیز اثر می‌گذارد. آنها ممکن است متوجه آلودگی محیط اطرافشان نشوند و یا بین خوب و بد چیزها را تشخیص ندهند.

بی‌علاقگی به فعالیت‌های اجتماعی، گوشه نشینی، ترس از محیط‌های کاری و ناتوانی در امور اجتماعی نیز نشانه‌هایی از آلزایمر هستند.

- تغییر خلقیات و تغییرات شخصیتی نیز نشانه‌های بارز وجود آلزایمر است. کسی که دچار آلزایمر است زود مظنون می‌شود، افسرده است، می‌ترسد و در هر فعالیتی احساس ناراحتی می‌کند.



پا افتاده است.

اما برای کسی که آلزایمر دارد پیروی از زندگی روزمره کار بسیار سختی است.

آلزایمر درک افراد را از روز و فصل و ساعت دچار اختلال می‌کند. اگر گاهی نمی‌دانید کجا هستید و دور و برتان چه خبر است باید مشکل را جدی بگیرید. این یک فراموشی ساده و اتفاقی نیست.

- ناتوانی در خواندن، درک بعد مسافت و تشخیص رنگ‌ها و تفاوت‌ها نشانه‌ای از کم شدن حافظه و فراموشی است.

گاهی اوقات نمی‌شود بین تغییرات معمولی که بر اثر افزایش سن ایجاد می‌شوند و نشانه‌های یک مشکل جدی فرق گذاشت. آلزایمر و فراموشی‌های معمول ناشی از افزایش سن یکی از این موارد است. اما آلزایمر ده نشانه هشداردهنده دارد که اگر به آن توجه کنید می‌توانید در کنترل بیماری موفق‌تر باشید.

- کم‌حافظگی و فراموشی یکی از نشانه‌های مهم و اولیه است. به ویژه اگر شما چیزهایی را تازه به ذهن سپرده‌اید را نباید خیلی سریع فراموش کنید. فراموش کردن مداوم تاریخ‌ها، اتفاقات و رویدادها نیز هشدار دهنده هستند. فراموش کردن یادآوری‌ها، گوشه‌های همراه، اعضای خانواده و چیزهایی که حمل می‌کنید نشانه‌هایی جدی هستند.

- مشکل در حل مساله نیز نشانه ناتوانی است. این که نتوانید برای خودتان برنامه ریزی کنید و یا کار با اعداد برایتان مشکل باشد و یا دستورالعمل یک غذا را فراموش کنید و اگر تمرکز در پرداخت صورت حساب‌ها دشوار باشد همگی نشانه‌های خطرناک هستند.

- کسی که آلزایمر دارد معمولاً در انجام کارهای روزمره‌اش مشکل دارد. رانندگی کردن، رفتن به یک مسیر آشنا، مدیریت مالی و یادآوری قوانین همگی برای هر فرد سالمی عادی و پیش

تستوسترون را با غذا کاهش دهید



- غذاهای کم چربی بخورید؛ چون برای پایین آوردن سطح تستوسترون موثر هستند. چربی باعث تولید تستوسترون می‌شود.

- سویا بخورید؛ سویا حاوی فیتواستروژن است که برای کنترل تستوسترون ضروری است.

- جای بنوشید؛ چون جای ضد این هورمون عمل می‌کند کافئین به اندازه محدود نیز می‌تواند به کاهش تولید هورمون مردانه کمک کند. - پروتئین نیز باعث کاهش سطح تستوسترون می‌شود.

تستوسترون هورمون مردانه‌ای است که می‌تواند باعث آکنه، ریزش مو، رشد بی‌رویه موهای زائد و جوش زدن در پوست شود. با تغذیه می‌توانید سطح تستوسترون را متعادل نگه دارید. - آجیل بخورید؛ چون دانه‌های آجیل مثل پسته و بادام حاوی مقدار مناسبی از اسیدهای چرب هستند که به کنترل انسولین و میزان کلسترول در بدن کمک می‌کند. - ماهی بخورید؛ چون امگا ۳ موجود در ماهی‌ها برای کاهش تستوسترون مفید هستند.

چیزهایی که باید درباره رژیم غذایی دیابتی بدانید



برای سلامتی شماست. کمک به شب‌های بی‌خوابی: اگر شب‌ها به سختی خوابتان می‌برد و یا اصلاً بی‌خواب هستید و صبح‌ها کلافه می‌شوید شاید دچار اختلال خواب انواع متفاوتی داشته باشید. آنها وجه مشترک فراوانی با هم دارند. اختلال خواب به دلایل متفاوت ایجاد می‌شود و نحوه درمان آنها نیز متفاوت است و دارویی که برای آن تجویز می‌شود نیز یکسان نیست.

به محدودیت‌های غذایی، یک رژیم خاص و فردی را متناسب با نیازهای خودتان طراحی کنید. این رژیم غذایی مخصوص متناسب با فرهنگ، نژاد، سن و میزان داروهای دریافتی و بیماری‌های دیگر شماست. مصرف فیبر را بیشتر کنید: فیبر ماده مغذی‌ای است که برای کنترل فشار خون و کم کردن وزن ضروری است. فیبر کمک می‌کند بیشتر احساس سیری کنید و به دفع کلسترول و چربی‌های و اسیدهای مضر بدن هم کمک می‌کند. افرادی که فیبر بیشتر مصرف می‌کنند کمتر مبتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند. پروتئین کافی دریافت کنید: پروتئین به شما احساس سیری می‌دهد و سطح ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. با مصرف پروتئین کافی می‌توانید مصرف کالری را پایین بیاورید و راحت‌تر وزن کم کنید. این یک راه ساده اما با مزایای فراوان

حالا که دیابت دارید چه باید بخورید؟ هر کسی توصیه‌ای برای خوردن و رژیم غذایی می‌کند اما بسیاری از آنها ناکارآمد و نادرست هستند. وقتی دیابت دارید باید متعادل غذا بخورید و در انتخاب غذاها دقت کنید. غذای ویژه دیابتی‌ها با اصلاح کربوهیدرات شروع می‌شود و شامل دریافت پروتئین کافی و چربی سالم در غلات و سبزیجات است.

چرا رژیم غذایی مهم است؟ دیابت بیماری‌ای است که با یک رژیم غذایی سالم می‌توان آن را کنترل کرد. غذای سالم قند خون را تنظیم می‌کند، باعث کاهش وزن می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و سطح انرژی را بالا نگه می‌دارد.

رژیم خودتان را طراحی کنید: هرکسی که دیابت دارد تقریباً باید یک شیوه غذایی مشخص را در پیش بگیرد که شبیه همه افراد دیگر در این گروه بیماری است. اما شما می‌توانید با توجه

به محدودیت‌های غذایی، یک رژیم خاص و فردی را متناسب با نیازهای خودتان طراحی کنید. این رژیم غذایی مخصوص متناسب با فرهنگ، نژاد، سن و میزان داروهای دریافتی و بیماری‌های دیگر شماست. مصرف فیبر را بیشتر کنید: فیبر ماده مغذی‌ای است که برای کنترل فشار خون و کم کردن وزن ضروری است. فیبر کمک می‌کند بیشتر احساس سیری کنید و به دفع کلسترول و چربی‌های و اسیدهای مضر بدن هم کمک می‌کند. افرادی که فیبر بیشتر مصرف می‌کنند کمتر مبتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند. پروتئین کافی دریافت کنید: پروتئین به شما احساس سیری می‌دهد و سطح ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. با مصرف پروتئین کافی می‌توانید مصرف کالری را پایین بیاورید و راحت‌تر وزن کم کنید. این یک راه ساده اما با مزایای فراوان

چرا رژیم غذایی مهم است؟ دیابت بیماری‌ای است که با یک رژیم غذایی سالم می‌توان آن را کنترل کرد. غذای سالم قند خون را تنظیم می‌کند، باعث کاهش وزن می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و سطح انرژی را بالا نگه می‌دارد.

رژیم خودتان را طراحی کنید: هرکسی که دیابت دارد تقریباً باید یک شیوه غذایی مشخص را در پیش بگیرد که شبیه همه افراد دیگر در این گروه بیماری است. اما شما می‌توانید با توجه

• ریخانه دوستدار

نوع وابستگی ما بر همه چیز تأثیر می گذارد. از انتخاب شریک زندگی یا دوست و روند و پیشروی رابطه و حتی پایان یک ارتباط به نوع وابستگی ما مربوط است. اینکه بدانیم چه آدمی هستیم و دلبستگی هایمان از چه نوع است در حفظ رابطه ها کمک زیادی خواهد کرد. مدل وابستگی های هر آدمی در کودکی شکل می گیرد و تأثیر آن با کمی تغییر شرایط زندگی در بزرگسالی دیده می شود. وابستگی های ما در کودکی نشان می دهد که واکنش های ما در بزرگسالی چگونه خواهد بود.

در وابستگی مبتنی بر امنیت فرد اعتماد به نفس دارد و می تواند در روابطش بدون نگرانی پیش برود و از ارتباط های گسترده با دیگران هراسی ندارد. اما در مدل وابستگی مبتنی بر اضطراب و اجتناب افراد کسی را برای دوستی یا زندگی انتخاب می کنند که با این الگوی وابستگی هماهنگ باشد. انتخاب این افراد بدون شک انتخاب افراد شاد و خطرپذیر یا پرهیجان نخواهد بود.

اگر شما آدمی وابسته اما نگران و مضطرب باشید تمام تلاشتان را برای حفظ نزدیکی با همراهمان می کنید. این نزدیکی به شما احساس امنیت می دهد، همیشه می خواهید در کنار هم باشید تا خیالتان از هر نظر راحت باشد. ممکن است حتی سعی کنید او را در محیطی محدود و بسته نگه دارید تا ارتباطتان فقط محدود به خودتان باشد. هر چیزی از بیرون را تهدیدی برای ارتباط خودتان می دانید و از هر نوع نزدیکی دیگران به این رابطه دچار هراس می شوید.

اما افرادی هستند که الگوی وابستگی شان بر اساس بی اعتنائی یا پرهیز است. شخصیت هایی با این الگوی وابستگی معمولاً تلاش می کنند خود را آدم هایی غیر وابسته و مستقل نشان بدهند. آنها ادعای کنند که بدون وابستگی عاطفی هم می توانند به راحتی زندگی کنند و از اینکه خیلی وابسته به دیگران دیده شوند اجتناب می کنند. گویا ارتباط چندان چیز مهمی هم نیست و صمیمیت زیاد برای ارتباط الزامی ندارد.

وابستگی های نامطمئن و فاقد امنیت معمولاً یک نوع کپی برداری از کسانی است که ما در کودکی با آنها زندگی کرده ایم. حتی اگر به طور کلی احساس خوبی در این نوع وابستگی هانداشته باشیم باز هم از آنها در سبک زندگی مان تقلید می کنیم. وابستگی امن نیز یک الگوی وابستگی است. در این مدل رفتاری آدم ها از داشتن رابطه خوشحال هستند. مثلاً کودکان نسبت به پدر و مادر در بیشتر موارد از چنین الگوی وابستگی ای پیروی می کنند. افراد بزرگسال هم در روابط عاشقانه چنین وابستگی ای با شریک شان دارند؛ احساس امنیت و اطمینان در حالیکه دیگری فرصت و آزادی های خودش را دارد.



چطور نوع وابستگی بر رابطه اثر می گذارد؟

احساس ناامنی کنید و یا از نزدیک شدن به دیگران بترسید دور نگه می دارید. این می تواند یک چالش مهم در زندگی تان باشد که بتوانید فردی را برای رابطه زناشویی انتخاب کنید که از الگوی مشابه شما پیروی نمی کند و دلبستگی هایش بر اساس اعتماد و امنیت ایجاد می شود. رفتار درمانی برای تغییر الگوی وابستگی نیز بسیار موثر است. همچنین با درک مدل احساسی و عاطفی خود و همسران رابطه را شکل درست تری می دهید. هر دو می توانید برای دلبستگی های سازگار و امن تلاش کنید و یک ارتباط سالم بسازید.

از ناامنی به در آید

ترس از دست دادن رابطه، نگرانی از طرد شدن و هراس از صمیمیت در رابطه بیش از هر چیزی به خودتان آسیب می زند. وقتی دلبستگی هایمان بر اساس احساس ناامنی است نمی توانید از ارتباطی که دارید لذت ببرید و خوشحال باشید. کیفیت رابطه تان پایین می آید و همین شیوه را به فرزندانتان هم آموزش می دهید.

اگر فکر می کنید دلبستگی هایمان بر پایه احساس ناامنی است و تأثیر منفی روی رابطه با دیگران به ویژه با کسی که رابطه عاشقانه ای دارید گذاشته است این چند راهکار را برای تغییر الگوی دلبستگی هایمان استفاده کنید:

– ابتدا سعی کنید الگوی وابستگی هایمان را شناسایی کنید. در این باره مطالعه کنید و با نظریه دلبستگی ها آشنا شوید.

– یک رفتار درمان یا روانشناس پیدا کنید و برای گرفتن مشاوره و درک درست الگوی عاطفی از او کمک بخواهید. تغییر الگوی دلبستگی کار ساده ای نیست اما ممکن است. یک رفتار درمان به شما می گوید چطور می توانید الگوهایمان را تغییر بدهید. حتی خوب است با کسی که در این تغییر الگو موفق بوده است نیز مشورت کنید. حتماً افرادی هستند که به شما بگویند چطور توانسته اند رابطه شان را از الگوهای منفی به سوی الگوی دلبستگی امن تغییر بدهند.

– اگر رابطه ای را شروع نکرده اید هنوز فرصت دارید تا فردی را انتخاب کنید که مثل شما نیست. کسی را انتخاب کنید که شما را در این الگوی عاطفی تأیید نکند و همراهمان باشد تا بر ترس ها و بی اعتمادی تان غلبه کنید. آدمی با نگرش های مثبت، کسی که رابطه را در وابستگی شدید تعریف نمی کند، اعتماد به نفس دارد و دچار سوء تفاهم های رایج نسبت به دوست داشتن یا دوست داشته شدن نیست.

– زوج درمانی برای افرادی که در یک رابطه با احساس ناامنی شدید، دلبستگی های بیمارگونه و ترس از دست دادن قرار دارند یک ضرورت است. در مشاوره های گروهی می توانید بفهمید هر کدام از شما از چه سبکی پیروی می کنید و چطور می توانید یک رابطه امن و بدون هراس را با هم تمرین کنید.

– با خودتان تمرین کنید که رفتار تان را تغییر بدهید. این کافی نیست که فقط درباره این مساله حرف بزنید یا مشکل تان را شناسایی کنید. واقعاً بخواهید که رفتار تان را تغییر بدهید. تصور کنید که اگر این الگوها را تغییر بدهید رابطه تان در آینده چگونه خواهد بود. با این تصور سعی کنید برای رابطه قدم های مثبتی بردارید.

– تلاش برای تغییر الگوی عاطفی نه فقط برای رابطه زناشویی یا دوستی تان مفید است بلکه به شما فرصتی برای تجربه رابطه های جدید می دهد.

– وقتی تلاش می کنید نوع دلبستگی هایمان را تغییر بدهید و وارد یک رابطه عاطفی امن شوید می توانید عشق واقعی و احساس دوست داشتن را تجربه کنید. این پاداشی است که در ازای تلاش هایمان به شما داده می شود. احساس امنیت در دلبستگی عاطفی زندگی تان را تغییر می دهد و زندگی زناشویی تان را برای همیشه بهبود می دهد. فقط باید بخواهید که در مسیر درست قرار بگیرید.



۵۵۵ همسران و پاشنه ها

اهمیت دو سال اول ازدواج

شیوه گذراندن دو سال اول زندگی مشترک می تواند موجب بقا یا از بین رفتن ازدواج شود. بر اساس پژوهشی که در امریکا انجام شده، مشخص شده ازدواج تازه عروس و دامادها و تغییرات ایجاد شده در پیوند آنها در دو سال اول می تواند حاکی از سرنوشت زناشویی آنها در دهه های بعدی باشد.

محققان دریافتند که تفاوت های بین زوج های خوشبخت و ناراضی درست پس از پیوندشان کاملاً مشخص بوده است. این تحقیق روی ۱۵۶ زوج انجام گرفت که در اوایل سال ۱۹۸۱ ازدواج کرده بودند. محققان دریافتند که بعد از گذشت ۱۳ سال: ۶۸ زوج ازدواجی موفق داشتند، ۳۲ زوج ازدواجی ناموفق داشتند و ۵۶ زوج طلاق گرفته بودند.

محققان می گویند اگر یک زوج تازه ازدواج کرده در سال اول ازدواج نشانه هایی از سرخوردگی داشته باشد، نشانه وجود مشکل است. زوج هایی که ازدواج موفق داشتند کسانی بودند که در دو سال اول ازدواج رفتاری مثبت با همسر خود داشتند. آنها معتقدند فروکش کردن عشق باعث سرخوردگی می شود و زوج ها در نتیجه این سردی روابط روزهای پرتنش را تجربه کرده و به فکر طلاق می افتند.

۵۵۵ توصیه های عاشقانه

سه پایه مهم در ازدواج

احترام جزو شروط لازم یک ارتباط است و این موضوع در ازدواج اهمیت بسیار بیشتری پیدا می کند. در ارتباط با همسران باید مراقب کلمات غیر محترمانه باشید. کلماتی که شاید در دعواها و بحث ها یا وقتی عصبی و خسته هستید به خودتان اجازه بدهید به زبان بیاورید. اصل دیگری که رابطه شما را سالم نگه می دارد، اصل صداقت است. برخی از ما بر اساس مصلحت خودمان دروغ می گوئیم و وقتی همسرمان متوجه حقیقت می شود، رابطه به شدت آسیب می بیند و اعتمادی که از ابتدا وجود داشته به یک باره یا ذره ذره با دروغ های کوچک از بین می رود. سومین پایه ای که رابطه شما را مستحکم می کند، پذیرش و مقایسه نکردن است. هیچ وقت همسران را با دیگران مقایسه نکنید چون این کار باعث رنجش و آزرده شدن خاطر می شود.



نباید قضاوت منفی در مورد وضعیت ظاهر همسران داشته باشید یا اظرافیان را درباره مسایل ظاهری، خصوصیات اخلاقی و روحیات و سبک زندگی به رخ او بکشید. با این کار بدون شک ضربه ای به رابطه تان می زنید که به سادگی قابل جبران نیست و برای همیشه رابطه شما را به سمت سردی و فاصله سوق می دهد.

• ریحانه دوستدار

فناوری‌ها سبک زندگی همه ما را تغییر داده‌اند. نوع ارتباط ما با محیط اطرافمان با نسل‌های گذشته تفاوت زیادی پیدا کرده به همین ترتیب زندگی کودکان و نوجوانان نیز فرق کرده است. نسل‌های جدید آنقدر تحت تأثیر فناوری‌ها هستند که ممکن است تجربه بخش‌های مهمی را از دست بدهند. با وجود اینکه ابزارهای دیجیتال مهارت‌های جدیدی در اختیار افراد قرار می‌دهد اما هنوز هم مهارت‌های عملی در زندگی روزمره مهم و ضروری هستند. این مهارت‌ها به نوجوان‌ها کمک می‌کنند تا به راحتی وارد دنیای بزرگسالی بشوند.

چطور یک غذای ساده درست کنیم؟

نوجوان‌ها باید یاد بگیرند یک غذای ساده را آماده کنند. منظور از غذای ساده آماده کردن یک غذای حاضری مثل درست کردن لقمه نان و پنیر نیست. هر دختر یا پسر نوجوانی باید بلد باشد حداقل چند نوع غذای ساده را بپزد و با پخت و پز و مواد غذایی آشنا شود. از کودکی به فرزندتان یاد بدهید که چطور نکته‌های ایمنی را در آشپزی رعایت کند و راه و روش آماده کردن غذا را یادش بدهید. مثلاً یاد بدهید که چطور گوشت و مرغ یا برنج را می‌پزند و هر کدام از این مواد به چه مدت زمانی برای پخت نیاز دارند. علاوه بر این کودکان باید دانش غذایی نیز داشته باشند. کودکان را با مفاهیم کالری، پروتئین و مواد معدنی و ویتامین‌ها آشنا کنید و ارزش غذایی هر ماده غذایی را آموزش دهید.

چطور کارهای خانه را انجام بدهیم؟

با توجه به توانایی‌ها و سن و سال فرزندتان همیشه او را در انجام کارهای خانه شریک کنید. خیلی از پدر و مادرها تا بزرگسالی نیز مسئولیت جمع و جور کردن اتاق و شستن لباس فرزند را هم به خودش نمی‌سپارند. کودک نه تنها باید به طور مستقل بخش عمده کارهای خودش را انجام بدهد بلکه باید وظایفی در امور خانه را نیز به عهده بگیرد. بین دختر و پسر هیچ فرقی در انجام امور خانه وجود ندارد. همه افراد خانواده باید در این امور مشارکت داشته باشند و مسئولیتی را به عهده بگیرند. از شستشوی حمام و دستشویی تا ظرف‌ها و ظروف و آبیاری گلها و جارو زدن و تعمیر چیزهای خراب همگی فرصتی برای دریافت مهارت‌های تازه برای فرزندتان هستند. قانونی را برای کارهای خانه وضع کنید تا او اهمیت آنها را بهتر درک کند.

چطور با دیگران تماس تلفنی برقرار کنیم؟

کودکان و نوجوان‌های امروزی کمتر به خودشان زحمت تلفن زدن به دیگران و یا جواب دادن به تماس‌های تلفنی را می‌دهند؛ چون همه چیز در پیام‌های کوتاه مخابره می‌شود. اما نوع مکالمه پای تلفن معاشرت با دیگران را به کودک یاد



۷ مهارتی که باید به کودکان آموزش دهید

می‌دهد. کودک باید آداب معاشرت با دیگران را پای تلفن یاد بگیرد و بلد باشد یک قرار یا وقت را تنظیم کند. به کودک آداب برقراری تماس را یاد بدهید. از او بخواهید به تلفن جواب بدهد و به جای فرستادن پیام با شما تماس بگیرد.

چطور نامه بنویسیم؟

نامه نگاری هم یکی از آن چیزهایی است که کودکان امروزی مهارت چندانی در آن ندارند. در واقع انشانویسی هنری است که با فرستادن پیام‌های کوتاه و استیکر و شکلک‌ها از یادها رفته است. اما این مهارتی است که کودک را با ادبیات و نوشتن و تعامل با دیگران آشنا می‌کند. فرزند شما در هر صورت زمانی باید یک نامه محترمانه به رئیس، استاد یا همکارش بنویسد. اینکه او نثر خوبی داشته باشد، اصول نامه نگاری را بداند و غلط‌های املائی فاحش نداشته باشد را شما باید با تمرین به او یاد بدهید.

مطالعه کتاب بخش ضروری زندگی کودک است که این مهارت‌ها را افزایش می‌دهد. جستجو در اینترنت و عضویت در شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های رایانه‌ای هرگز نمی‌توانند این نیاز را برطرف کنند. این پیش فرض که کودک خواندن و نوشتن را در مدرسه یاد می‌گیرد اشتباه است. این شما هستید که باید کودک را با خواندن و نوشتن آشنا کنید و شوق و شور مطالعه را در او زنده نگه دارید. فعالیت‌های مدرسه فقط بخشی از وظایف روزمره کودک هستند.

چطور با دیگران مکالمه رو در رو داشته باشیم؟

زندگی دیجیتال فرصت رابطه‌های رودر رو را از همه ما گرفته است. کودکان و نوجوان‌های امروزی مهارت‌های اجتماعی را بخاطر وابستگی به ابزارهای دیجیتال دیرتر یاد می‌گیرند. در حالی که آداب معاشرت در نهایت مهم‌ترین چیزی است که

با بچه حرف گوش نکن چه کنیم؟

خواهد داشت.

– با جمله‌های ساده و متناسب با سن کودک حرف بزنید.
– وقتی کودک عصبانی، پریشان، خواب‌آلود، بیمار، خسته و بی‌حوصله است انتظار نداشته باشید به حرف‌هایتان دقت زیادی داشته باشد.
– برای جلب توجه کودک موقع کارها از او مشارکت بخواهید و همراهی کنید.
– درخواست‌هایتان را واضح و مشخص مطرح کنید و در لفافه یا با طعنه حرف نزنید.

به آهستگی حرف بزنید.
– توجه کودک را کاملاً جلب کنید؛ مطمئن شوید که او حرف‌هایتان را درست می‌شنود.
– بدون داد و فریاد یا تهدید و خشونت حرف بزنید.
– الگوی مناسب باشید. خودتان هم به حرف‌های دیگران با دقت گوش بدهید. به ویژه وقتی در جمع‌های خانوادگی هستید.
– یک حرف را چند بار تکرار نکنید. وقتی تکرار می‌کنید کودک توجه کمتری به گفته‌هایتان

اگر کودک بی‌توجهی دارید که به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد و یا به روی خودش نمی‌آورد که چه گفته‌اید این یادداشت کوتاه را بخوانید. دلایل زیادی برای بی‌توجهی کودکان وجود دارد. شاید شما زیاد یک مساله را تکرار می‌کنید، یا زمانی وارد مکالمه می‌شوید که کودک مشغول کار دیگری است. ممکن است حرف‌تان را واضح مطرح نمی‌کنید یا تند حرف می‌زنید.

چند راهکار:

– موقع حرف زدن به کودک نزدیک شوید و

۵۵۵ اشتباهات رایج

اهمیت ثبات رفتاری در والدین

پدر و مادرها هم مثل هر فرد دیگری گاهی بی‌حوصله‌اند. گاهی شترین کاری بچه‌هایشان را بر نمی‌تابند و گاهی خوشحال و پرانرژی هستند و می‌توانند بیشتر برای فرزندشان وقت بگذارند. اما واقعیت این است که این تغییر رویه و داشتن رفتار هیجانی باعث سردرگمی بچه‌ها و مشکل در تربیت آنها می‌شود.



ثبات داشتن در رابطه با کودک یکی از اصول مهم فرزندداری است. اگر هنگامی که کودک کاری را انجام می‌دهد به او لیخند بزنید و در زمان دیگری بخاطر همان کار به او سخت بگیرید کودک دچار سردرگمی می‌شود. او نمی‌فهمد چرا این عمل در یک زمان خطای بزرگی بود و در زمان دیگر خنده‌آور؟ هنگامی که حالات خلقی شما عکس‌العمل‌هایتان را نسبت به کودک تحت تأثیر قرار می‌دهند، قدم در راه یک تربیت بی‌برنامه و اشتباه گذاشته‌اید.

پس کودک را به علت رفتار مثبت که انجام داده تشویق نمایید و به علت رفتار منفی تنبیه نمایید نه اینکه ملاک تشویق یا تنبیه شما حالات خلقی شما باشد. روزی شاد و پر حوصله و روز دیگر به دلایل گوناگون خسته و بی‌حوصله.

۵۵۵ بچه‌ها و یافته‌ها

تأثیر آفت کش‌ها در بیش فعالی پسران



بیش فعالی مشکل بچه‌های قرن بیست و یکم است که از هر ۲۰ کودک یک نفر را درگیر می‌کند. اگر چه تا به حال علت مشخصی برای بیش فعالی اعلام نشده اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بین استفاده از آفت کش‌ها و بیش فعالی در بچه‌ها وجود دارد و این ارتباط در پسران بیش از دختران است.

آفت کش‌ها به میزان زیادی در کشاورزی مورد استفاده واقع می‌شوند و مقادیر بالایی از آن می‌تواند از طریق میوه و سبزیجات و هر ماده غذایی مشتق از منابع کشاورزی به بدن نوجوان برسد. دیگر منبع آفت کش‌ها استفاده خانگی از آنها بصورت حشره کش است.

محققین بیمارستان کودکان سین سیناتی آمریکا با مطالعه و تحلیل اطلاعات پزشکی ۷۰۰ کودک بین گروه سنی ۱۵۸ سال میزان مواد آفت کش بدن آنها را از طریق آزمایشاتی بر روی ادرار آنها اندازه گیری کرده و مشاهده نمودند که در پسرانی که میزان این مواد در خون آنها بالا بود احتمال بروز بیش فعالی سه برابر می‌شد.

